

# 食育だより



南部中学校 第2号  
令和5年5月31日

給食や食に関する質問等あれば  
こちらへどうぞ!

梅雨の季節が近づいてきました。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えていきます。食事・睡眠をしっかりと、できるだけ運動をするように心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

歯には、「ものをかむ」以外にも発音を助けたり、顔やあごの形を整えたりする役割があります。いつまでもいろいろな食べ物を美味しく食べるために、**丈夫な歯**をもっていることが大切です。丈夫な歯を保つために大切なことの一つに、「**よくかむこと**」があります。

### よくかむことが、なぜ大切なの??

かむことで「だ液」が出ます。この「だ液」に丈夫な歯を保つための、とっても大切な役割があります。

#### だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

食べ物をよくかむと脳にある「満腹中枢」が刺激され、「お腹いっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いしていると、満腹中枢が働く前に、食べすぎてしまいます。



#### よくかむことで、ほかにもいいことが!

ひ 肥満予防

み 味覚の発達

こ 言葉の発音ははっきり

ぜ 全力投球



の 脳の発達

いー 胃腸快調

が がん予防

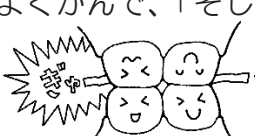
は 歯の病気予防

よくかむことであごの筋肉が動き周りの血管などが刺激され、脳への血流量が増えて脳が活性化します。

かむことで、脳の記憶に関する場所が活性化され、記憶力がアップしたという研究もあります。

重いものを持ち上げるときや、足を踏ん張るときなど、強い力を使うときに、しっかりと奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まります。

日頃からよくかんで、「そしゃく筋」をきたえておきましょう



かむ力をつけよう!





なんで米粉のスイーツが多いのか？

小麦粉の代わりとして、米粉を使っているスイーツが多いからです。  
給食では、少しでも多くの方がアレルギーを気にせず食べられるように、食物アレルギーの症例が多い、卵・小麦・乳を使っていないデザートを選んでいきます。



給食で絶対に出ないものは？

アレルギーへの配慮で、豊橋の給食には使用されない食材がいくつかあります。  
→えび、かに、くるみ、そば、ピーナッツ、生卵、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、バナナ、まつたけ

## 給食レシピ紹介

### ドライカレー

<材料(4人分)>

- ・豚ひき肉 200g
- ・にんにく 1.5g
- ・しょうが 1.5g
- ・たまねぎ 200g
- ・赤パプリカ 15g
- ・ピーマン 20g



- ・赤ぶどう酒 小さじ1
- ・カレールウ 20g
- ・カレー粉 0.5g
- ★ ソース 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/3
- ・洋風だし 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・ガラムマサラ お好みで
- ・油 小さじ1

<作り方>

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎ・パプリカ・ピーマンは粗いみじん切りにする。ルウを刻んでおく(溶けやすくするため)。
- ②フライパンに油をしいて、にんにくとしょうがを炒める。香りが立ったらひき肉を入れ、赤ぶどう酒をふる。
- ③たまねぎを入れ、たまねぎが透明になるまでしっかりと炒めたら、パプリカ・ピーマンを加えてサッと炒める。
- ④★をいれ、水気を飛ばしながら炒めたら完成!

### ミートソース

<材料(4人分)>

- ・豚ひき肉 150g
- ・赤ぶどう酒 大さじ1
- ・にんじん 120g
- ・たまねぎ 280g
- ・マッシュルーム(スライス水煮) 30g
- ・グリピース 20g
- ・油 小さじ2



- ★ ・ハヤシルウ 25g
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・トマトピューレ 40g
- ・ソース 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2
- ・砂糖 0.5g
- ・お好みでバジル、オレガノ

<作り方>

- ①にんじん、たまねぎは粗いみじん切りにしておく。
- ②油をしいて豚ひき肉を炒め、赤ぶどう酒をふり、アクをとる。
- ③にんじん、たまねぎを加えてよくいため、たまねぎが透明になったら材料がかぶるくらいまで水を加え、マッシュルームを入れる。
- ④ひと煮立ちしたら★を加え、よく煮込む。
- ⑤仕上げにグリピース、お好みでバジル、オレガノを加えて完成!

トマトピューレは生のトマトや  
トマト缶で代用可能です🍅

### ピリ辛ひじき丼

<材料(4人分)>

- ・豚ひき肉 180g
- ・乾燥ひじき 5g
- ・赤パプリカ 15g
- ★ ・たまねぎ 200g
- ・枝豆 20g
- ・しょうが 5g

- ・酒 小さじ2
- ・赤みそ 大さじ1と1/3
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・トウバンジャン 2g
- ・油 小さじ1

<作り方>

- ①ひじきは水でもどしておく。パプリカは1cm角に切り、たまねぎは粗いみじん切り、しょうがはみじん切りにしておく。枝豆が生の場合は、下茹でしておく。
- ②フライパンに油をしき、しょうがをいため、香りがたったらひき肉を入れ、酒をふる。
- ③肉に火が通ったら、ひじき、たまねぎを入れていため、たまねぎが半透明になったら、パプリカを加えてさっといためる。
- ④★で味付けをし、枝豆を加えていためたら完成!