食育だより 10月号

平成２９年9月29日
練馬区立練馬中学校

よくかんで、味わって食べましょう！

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？　そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感を使って味わおう

目＝視覚
色・形・大きさ

耳＝聴覚
かんだときの音

鼻＝嗅覚
におい・風味

舌＝味覚
甘味・酸味・苦味・塩味・うま味
（５つの基本味）

歯や舌＝触覚
温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ

レシピ～定番かぼちゃの煮物～

・材料
かぼちゃ…１／４カット
だし汁…４００ｍｌ

・調味料
砂糖…大さじ１
しょうゆ…大さじ１
塩…小さじ１／４

・手順
①かぼちゃは種とワタを取り食べやすいサイズにカット
②皮を下にして鍋に入れだし汁で煮る、柔らかくなったら砂糖から調味料を加える
③クッキングシートなどで落とし蓋をして汁がなくなるまで弱火で煮詰めたら完成
☺残ったらよく冷まして冷凍できます♪

～かぼちゃの煮物でアレンジ時短レシピ～

残ってしまったかぼちゃの煮物をお好みでカットし、ゆで玉子（１～２個）をほぐして混ぜ合わせマヨネーズで和えればサラダに変身♪　自宅に残っているマカロニやきゅうり・ブロッコリーなど野菜を加えればボリュームもアップします！他に、お味噌汁に入れてもとろとろして美味しいです♪

♡おいしいかぼちゃの見分け方

①ずっしり重い
②中身の色が濃いオレンジ色
③種が膨らんでいるもの

♡かぼちゃの保存方法

・ワタを取りラップ、冷蔵庫で１週間程度。
・冷凍する場合は使用する大きさにカットし、箸がささるくらいまでレンジで加熱。冷めたら小分けにラップして１週間程度。
→使うときはレンジで加熱するか、煮物なら凍ったまま使用できます。
☺かぼちゃが堅くて切るのが大変な時はレンジで軽く加熱すると切りやすくなります！

子どもの「肥満」と「やせ」

なぜ、太るのでしょう？

食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギー量を上回ると、体脂肪として蓄積されます。

太りやすい習慣

食事
揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い

おやつ
スナック菓子を袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる

運動
ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

無理なダイエットをすると…

食事抜き
○○だけダイエット
食べたものを吐く
など

貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！

栄養バランスのよい食事

＋

適度な運動

＋

十分な休養・睡眠

※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。

子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。標準より多少太っていたり、やせていたりしても、順調な成長が見られれば問題ありません。
無理強いせずに、できることから見直していきましょう。

先月使用した食材の主な産地

米…青森
鶏肉…宮崎・岩手
豚肉…群馬・青森

キャベツ…群馬
玉ネギ…群馬・北海道
にんじん…
じゃが芋…北海道

イカ…青森
サンマ…北海道
みかん…宮崎
梨…栃木

お知らせ

今月の引き落とし日は**10月17日（火）**です。
ご準備をお願い致します。