

平成29年度

# 11月給食だよ!

練馬区立光が丘秋の陽小学校

校長 関川 健  
栄養教諭 佐藤 綾子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク

※早寝をすると朝、しっかりと起きることができます。しっかりと朝食を食べて、元気に学校へ登校してきてください!

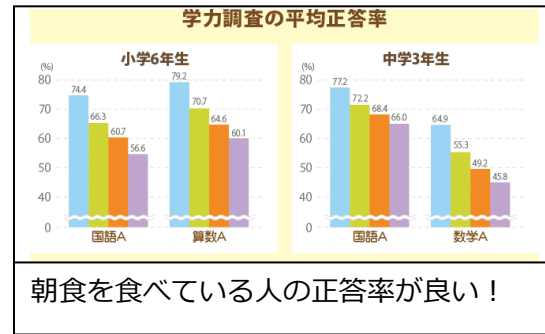
## 給食試食会

10月17日(火) 6年生が移動教室中に実施しました。

大勢の方が参加をしてくださり、リクエストの「きなこ揚げパン」のメニューでした。

最初に、パワーポイントで「給食室の衛生」や「食物アレルギー」の対応などについてお話ししました。

- ①職員の体調管理の書類を記入
- ②朝一番に給食室内をすべて消毒
- ③納品された食材の温度や産地、ロットを記入
- ④給食を作るための動線チェック
- ⑤使い捨て手袋の破れがないか毎回相互チェック
- ⑥食物アレルギーのチェック他



給食を作り始める前からこのように多くのチェックをしています。さらに給食室内では、細かな部品がない器具を使用して安全に気をつけ、異物混入や間違いがないように日々の給食を作っています。使い捨て手袋1つとっても処分する際、破損がないか相互チェックをしています。その後、秋の陽小の学年ごとの食育や実態についてもデータでお示しました。「早寝・早起き・朝ごはん」推進の話の中では、学力調査の結果からも成績が高い児童や生徒は、朝食をしつ



## 朝食の大切さ

ご家庭での協力が大きな力を発揮します。早寝・早起きでしっかりと朝食を食べ、登校させるようにしてください。午前中、教室で落ち着いて過ごせるかは、朝食で決まります。

☆11月の主な食材使用予定産地(厳選して使用します)

牛乳は、千葉・群馬・岩手・宮城・北海道

産地	練馬	東京	北海道		青森	岩手	長野	新潟	茨城
食材名	にんにく キャベツ 柿	小松菜	昆布 わかさぎ	にんじん じゃが芋 ねぎ	にんにく ごぼう	ねぎ 鮭	ぶなしめじ レタス 白菜	梨	にら ピーマン きゅうり
産地	栃木	徳島	群馬	静岡	千葉	長崎	韓国	ニュージーランド	インドネシア
食材名	もやし	わかめ	ほうれん草	まぐろ	いんげん さつま芋	さわら	ひじき	ホキ	えび



10日(金) 11日の土曜日に東京エックスの食育授業(5年)があります。10日の給食では東京エックスを使用します。

15日(水) 区内で一斉に練馬キャベツを使用します。メニューは、各校ごとです。

28日(火) お誕生日給食です。

子供たちに人気の「味噌どれサラダ」一人分で載せてあります。人数をかけて作ってください。

- ・にんじん 30g
- ・きゅうり 10g
- ・玉葱 5g
- (ドレッシング)
- ・サラダ油 2.7g
- ・砂糖 2g
- ・酢 2g
- ・しょうゆ 0.34g
- ・味噌 2.5g
- ・ごま油 0.34g



野菜は、カットしてボイル  
(ボイルすると量が多く食べられます。)

調味料は、すべて混ぜて加熱し、野菜に調整しながらかけます。

(gは一人分量)

## 早寝・早起き・朝ごはん！⑥

食べ物をよく噛んで味わうことを咀嚼（そしゃく）といいます。この作業は私たちが生きていくうえでとても大切です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。噛むことで、次のような効果があります。（前月の続き）

### ⑤ストレス解消と肥満防止

早食いをせず、ゆったりと時間をかけて楽しく食事をするということは、緊張をほぐし精神を安定させ、ストレス解消にもなる。また、食事に時間をかけることにより、満腹感が得られ、食べ過ぎによる肥満防止の効果もある。

### ⑥強いあごをつくる

固い物をよく噛んで食べると、上下のあごの骨や顔の筋肉が発達し、丈夫なあごをつくれます。あごが十分に発達していないと歯並びが悪くなり、運動能力が低下するなど、いろいろと健康を害する問題が生じてしまいます。ところが現代人は、食事にかかる時間が減ってしまったこと、軟らかい食べ物を好むようになったことなどから、噛む回数が激減している現状があるのです。

女王・卑弥呼の時代（弥生時代）の人びとは、1回の食事に約4000回も噛んでいたといわれています。それが江戸時代には半分以下になり、戦前までは大差なかったのですが、戦後50年間でさらに大幅に減少、現代人が1回の食事で噛む回数は、約600回といわれています。その結果、しっかりよく噛むことを忘れた現代人は、医療の発達のおかげで「長生きにはなったが不健康な人も数多くいる」という、あまり喜べない状況になってしまったようです。

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだけだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ

- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ



## 噛むことの効果2