

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぽくぽくだよい」

令和5年. 11月号



朝夕と日中との気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期です。衣服はこまめに調節をしましょう。

また、睡眠を十分にとって不規則な生活にならないように気を付けましょう。



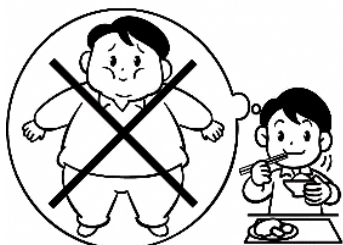
今月の給食目標

よくかんでたべよう

よくかむと、体によいことがたくさんあります。一口30回を目安に、普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

よくかむことの効果

食べすぎを防ぐ



消化吸収をよくする



むし歯の予防

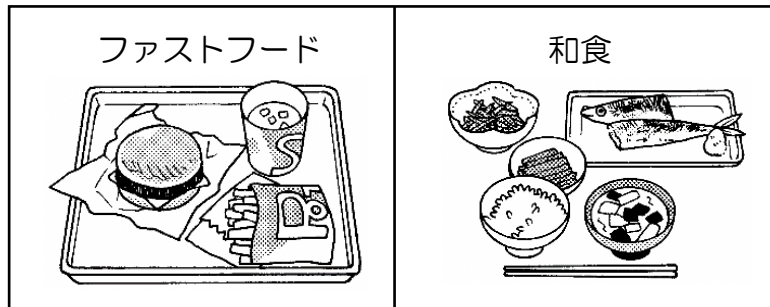


脳の働きが活発になる



かむ回数 を数えてみたことがありますか？

562 回



1019 回

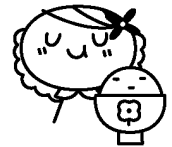
資料：『誰も気づかなかった噛む効用』日本咀嚼学会編 窪田金次郎監修 日本教文社刊／『育てようかむ力』柳沢幸江著 少年写真新聞社刊

かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。

和食はかみごたえのある食材が多く使われているので、かむ回数が多くなります。ファストフードは柔らかく、あまりかまなくても食べることができる食べ物が多いので、かむ回数が少ないです。しっかりかむことができる和食を食べることができるといいですね。

給食のレシピ 11月21日の給食より

とりごぼうピラフ



モグモグ
モグモグ

(材料 4人分)

- ・ごはん・・・茶碗4杯
- ・若鶏ももにく・・・80g
- ・オリーブ油・・・小さじ1
- ・ごぼう・・・80g
- にんじん・・・20g
- たまねぎ・・・80g
- 冷凍グリーンピース・20g
- A { コンソメスープの素・1/2個
- しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・塩・さとう・・・少々

(作り方)

- ① 温かいごはんを用意する。
- ② たまねぎは、5mm角、にんじんは5mm程度の色紙切り、ごぼうは小さめのさがきにして、水にさらしてあく抜きをする。グリーンピースはゆでておく。コンソメは刻んでおく。
- ③ 若鶏は小さめに切っておく。
- ④ オリーブ油で肉から炒めて、野菜を炒める。肉、野菜が煮えたらAを加えて調味する。
- ⑤ ④とごはんを混ぜたらできあがり。

✿ひと言メモ✿

具の味付けを濃いめに作るとおいしくできあがります。おにぎりやお弁当に入れてもおいしいです！