

きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校

11月



11月8日は
いい歯の日

よくかんで食べよう！

11月8日は「いい歯の日」です。自分の歯や体の健康と、よくかむことについて、考えてほしい日です。食べ物をよくかんで食べることは、体や脳にいろいろなよい効果を与えることが知られています。どんな効果があるか意識して、よくかんで食べるようしましょう。

△消化・吸収をよくする

食べ物を細かくくだき、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

△脳を活発にして、記憶力アップ

しっかりとかむと、顔と頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

△むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん出てきます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

△食べすぎを防ぐ

よくかんで、ゆっくり食べると満腹感を得ることができるので、食べすぎを防ぐことができます。

ライズ

食べ物をよくかんで食べるとだ液がたくさん出でますが、だ液の働きで正しいのはどれ？ 下から選んでみよう！

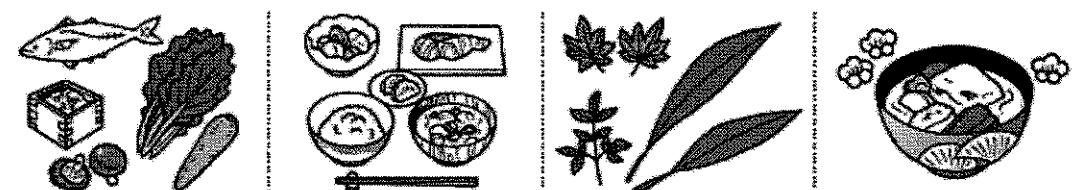
- ①食べ物の消化・吸収を助ける。
- ②口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
- ③食べ物の味がよくわかる。
- ④食べ物をのみ込みやすくする。



わしょくひ 11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり



わしょくきほん 和食の基本 だし

だしは食材のうまみをとり出した汁のことです、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつおぶし、煮干し、干ししいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少しぬれただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物や煮物も、天然のだしのうまみがしっかりきいておいしくなっています。



©少年写真新聞社2020

兵庫県の名産品を給食で食べてほしいといただきものがあります。先月は、神戸ビーフたこをいたたきました。次は、のり（味付けのり・焼きのり）、たこ、丹波地鶏と続きます。さて、今月は山田錦で作った米粉をいただいています。

山田錦って？！

お米を大きく分けると、ごはんにして食べる「うるち米」、もちを作る「もち米」、お酒を造る「酒米」の3つに分けられます。給食のごはんに使われている、秋田こまちやヒノヒカリなどが品種の名前のように、山田錦は酒米の品種の名前です。兵庫県は、全国で1番たくさん酒米を作っています。その中で山田錦は、酒米の王者と言われている品種です。そんなお米の粉を、11月はチリコンカンに、12月はソイスープに使います。

さて、いつもの米粉との違いがわかるかな？

