

# もぐもぐだより

～給食・食育だより～

6月号

令和6年6月18日  
足立区立栗島中学校  
校長 豊崎 努  
栄養教諭 有賀理美



## 噛むことは 健康への第一歩



今月の食育朝礼では、噛むことについての話をしました。歯や歯茎を健康に保つと、生涯にわたって自分の口から物を食べることができ、食事を楽しむことができます。食べることは生きる上で欠かせないこと。いつまでも自分の歯で食事を楽しみたいですね！また、よく噛むことはそれ以外にも私たちにとてもいいことがたくさんあります！

### 【食育朝礼の内容を確認！】噛むことの4つの効果★

**噛む効果① 歯と口の健康を保つ**

よく噛むと唾液がたくさん出る → 唾液には歯の病気を予防する効果が！

『8020』 ←この数字なーんだ？

80歳になっても  
20本以上自分の歯を残そう！

**メモ**  
・一般的に永久歯は28本  
・歯が20本あると生涯自分の歯で食事を楽しめる！

昔は『歯は一生もつもの』と考えられていましたが、その頃の人の平均寿命は50歳。『人生100年時代』と言われる現代では、自分自身で歯を大切にしておく必要があります！

**噛む効果② 脳への刺激**

噛むことは脳への刺激になる → 血の流れが良くなり脳が活性化！

**噛む効果③ 全カパフォーマンス**

“噛む”＝スポーツトレーニング

- ・全力を出すときは歯を食いしばる！
- ・トップアスリートは栄養バランスだけでなく噛むことも意識して食事をしている！

**噛む効果④ 心の健康**

噛むときのリズム運動が“幸せホルモン(セロトニン)”を分泌させる！

**メモ**  
幸せホルモンが出ると・・・  
・感情や気分が安定する  
・ストレス発散、リラックス効果

このほかにも、噛むことは言葉の発音や味覚の発達にも関りががあります。また、よく噛んで食べると満腹中枢が働き、食べ過ぎの予防や肥満防止にも繋がります。よく噛んで食べるために

- ・あと10回多く噛んでみる
- ・飲み物で流し込まない
- ・一口ごとに箸をおいてよく噛んでゆっくり味わう

など、普段の食事から噛むことを意識する工夫をしてみてください。

らくして♪ たのしく♪

**楽ベジ**

6月は食育月間

クックパッド「東京あだち食堂」から「作ってみたい」レシピに投票して抽選で楽ベジグッズプレゼント！

その他 楽しい企画がいっぱい！ 詳しくは 足立区 食育月間

## 【6月は食育月間】食べる力＝生きる力を育む

食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎とされています。最近では「人生100年時代」と言われるようになり、生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人に「食べる力」が必要となってきました。中でも、子供たちに対する食育は、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。栗島中でも給食や毎月の食育朝礼などを通して食育の推進を図り、「食べる力」を育てています。普段の生活の中でちょっと意識するだけで食育に繋がるものがたくさんあります！ぜひ身近なことから実践して「食」についての興味関心を高め、「食べる力」＝「生きる力」を育てましょう！

### 食育で育てたい「食べる力」

<p><b>1</b> 心と身体の健康を維持できる</p>	<p><b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p><b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p><b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p><b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p><b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心</p>



### 第一回「もいもい給食ウィーク」開催中！



もいもい給食ウィークは喫食時間の確保を目的とした区の取り組みで、毎年6月と1月の5日間で実施しています。栗島中では独自の取り組みとして、準備を早く行い、しっかり食べて残菜が少なかったクラスを表彰しています。今年度も金賞・銀賞・銅賞とそれぞれ基準を設定し、残菜がその基準以下だったクラスは全て表彰します！第1回は6月14日～6月20日の5日間です。また、この期間中は給食委員が考えた献立とオリパラ開催地給食を提供します。給食時間をしっかり確保して、給食を味わいながら楽しんで食べましょう！

### おしらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

給食日記はこちら！ ↓



# オススメ給食レシピ!



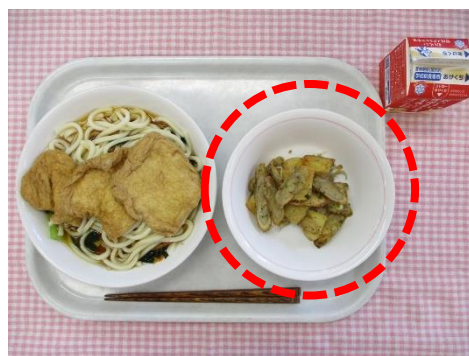
旬の新ごぼうを使った野菜の日レシピと、「おいしい!」と好評のジャージャー麺のレシピをご紹介します。足立区の学校給食では“ベジ・ファースト～ひと口目は野菜から～”食べるようにするとともに、毎月給食で旬の野菜を味わう「野菜の日」などを通して“野菜を食べよう!野菜から食べよう!”を進めています。ご家庭でも旬の味をぜひ味わってみてください!

## 新ごぼうとじゃがいもの磯辺揚げ(野菜の日レシピ)



### 材料 《作りやすい量》

新ごぼう	1本
じゃがいも	2個(約300g)
しらす	大さじ2~3
片栗粉	大さじ1
青のり	小さじ1
塩	3つまみ
こしょう	少々



### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5mm厚の斜め切りにする。
- ② じゃがいもは皮を剥いて厚めのいちよう切りにし、水にさらす。
- ③ しらすはフライパンかオーブンで乾煎りする。  
(ちりめんじゃこを使ってもOK!)
- ④ 揚げ鍋に油を熱し、じゃがいもを素揚げする。ごぼうは片栗粉をまぶして揚げる。(深めのフライパンで揚げ焼きにしてもOK!)
- ⑤ じゃがいも・ごぼう・しらす・青のり・塩・こしょうを和え合わせる。

## ジャージャー麺

### 材料 《作りやすい量・約4人分》

蒸し中華麺	4人前	豆板醤	少々	
		鶏ガラスープ	200ml	
きゅうり	1/2本	合わせ調味料	赤みそ	大さじ1と1/2
もやし	100g		八丁味噌	小さじ1※
			三温糖	小さじ1/2
にんにく	少々		酒	小さじ1
しょうが	少々		塩	少々
豚ひき肉	220g		しょうゆ	小さじ1/2
たまねぎ	1/2個		オイスターソース	小さじ1/2※
しいたけ	2個		甜麺醬	小さじ1/2※
たけのこ	100g		片栗粉	大さじ1
長ねぎ	1/2本		ごま油	小さじ1
白すりごま	小さじ1			

※ オイスターソース→しょうゆ  
甜麺醬・八丁味噌→赤みそ  
で代用OK!

### 作り方

- ① 野菜を切る。  
きゅうり→千切り にんにく→みじん切り しょうが→みじん切り  
たまねぎ→みじん切り しいたけ→みじん切り ねぎ→みじん切り
- ② きゅうりともやしはサッと茹でて流水で冷やし水気を切る。
- ③ 中華麺はレンジでチンなどして蒸す。  
※生中華麺を使う際は表示の通りに茹でて水冷する。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・豆板醤を炒める。  
(こげないように弱火)
- ⑤ 豚ひき肉を加えて炒め、火が通ったら玉ねぎ・しいたけ・たけのこも加えて炒める。
- ⑥ 鶏ガラスープと合わせ調味料を加え、ひと煮たちさせる。
- ⑦ ねぎ・白すりごまを加え、片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ ごま油を加えて仕上げる。
- ⑨ 食器に麺を盛り、野菜と肉みそを盛り付ける。

