

# すこやか食育通信

平成30年度  
春の巻

芳泉中学校区学校栄養職員

## 新じゃがのそぼろ煮

芳泉中学校区では、昨年度まで年に4回、小学校2校・中学校1校で統一の「骨太献立」を実施し、「骨太通信」で強い骨作りのために気をつけたいことをお知らせしてきました。今年度より、それぞれ「すこやか献立」「すこやか食育通信」にリニューアルし、骨だけでなく、食生活全般についてのお知らせをすることになりました。「骨太」同様にご家庭で活用いただければと思います。よろしくお願いします。

今回のすこやか献立は「ごはん・牛乳・新じゃがのそぼろ煮・春キャベツの酢の物」です。小学校・中学校共に5月21日(月)に実施します。旬の野菜を使い、酢の物にはちりめんを加えて、よくかんで味わってほしい献立にしました。ご家庭の食事にも取り入れてみませんか。

## よくかんで食べよう！

よくかむと  
いいこと  
たくさん！

ひまん(ふと)に  
ならないようにします。



はを  
きれいにします。



みかかが発たつします。  
(おいしいものがよく分かる)



かんから体を守る  
はたらきもあります。



とばの発音が  
はっきりします。



いの調子も  
よくなります。



うのはたらきを  
活発にします。



んしんが  
元気でいられます。  
(全力投球できる！)



「ひみこの歯がいーぜ」は、よくかむことの効用を覚えやすいようにした標語です。卑弥呼(ひみこ：邪馬台国の女王)が生きた弥生時代の人たちは、現代人に比べてかむ回数が6倍くらい多かったと考えられています。

## つくってみよう

### 材料(4人分)

若どり(ミンチ)	50g
豚肉(ミンチ)	50g
蒸大豆	50g
厚揚げ	100g
じゃがいも	240g
にんじん	60g
たまねぎ	160g
さやいんげん	20g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1
黒砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	少々
でんぷん	小さじ1

### 作り方

- ①蒸大豆は細かくきざむ。
- ②厚揚げは油抜きし、一口大に切る。
- ③じゃがいもは角切りに、にんじんはいちょう切りに、たまねぎはくし切りにする。
- ④さやいんげんは、斜めに切り、下ゆでしておく。
- ⑤鍋にサラダ油を入れて熱し、若どり・豚肉・①を入れて炒め、酒をふる。
- ⑥たまねぎ、にんじんを加え炒める。
- ⑦じゃがいもを加えて炒める。
- ⑧水をひたひたに入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- ⑨厚揚げ・調味料を加え、煮る。
- ⑩最後に、水溶きでんぷんとさやいんげんを加え、混ぜる。

## 春キャベツの酢の物

### 材料(4人分)

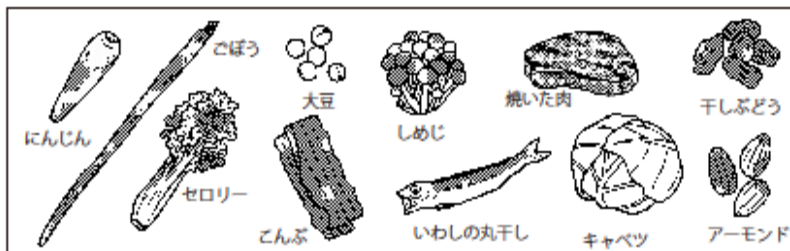
ちりめんじゃこ	20g
キャベツ	150g
もやし	60g
わかめ(カット乾燥)	1g
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

### 作り方

- ①キャベツは短冊切りにする。
- ②わかめをもどす。
- ③キャベツ・もやし・わかめをそれぞれゆでて、水で冷やして水を切っておく。
- ④ちりめんは、から煎りして冷ます。
- ⑤調味料Aを混ぜあわせる。
- ⑥③④を⑤であえる。

## かみごたえのある食べ物を食べよう

かみごたえのあるものとは、単にかたい食べ物ではなく食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、大豆のほか、干した野菜や魚、果物、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉を焼いたものなど何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。



### だ液の パワー

だ液はよくかむとたくさん出ます。小さくかみ砕いた食べ物とだ液が混ざり合うと消化吸収されやすくなります。また、だ液には口の中に残っている食べかすを溶かしたり、酸性になった口の中をもとの状態に戻したりするむし歯予防の働きや、口の中の粘膜を保護する働きなどがあります。