



令和5年9月29日  
 荒川区立尾久宮前小学校  
 校長 篠澤 章子  
 栄養士 秋山 香織

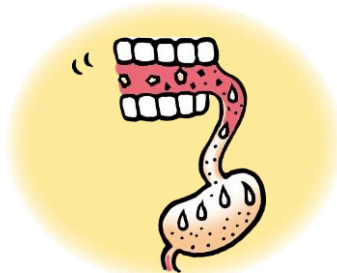
朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい季節です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

## よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされてきました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

### なぜ、よくかむことは大切なの？

#### 消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

#### 口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。

#### 太りすぎの予防

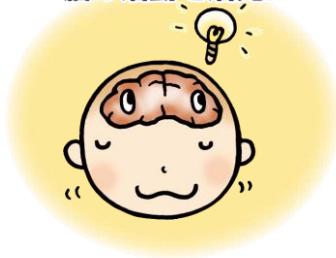


脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

#### ストレス解消



#### 脳の活動を活発に



#### 病気の予防



# さかな した 魚に親しもう!

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、さかなというと、とかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あづらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

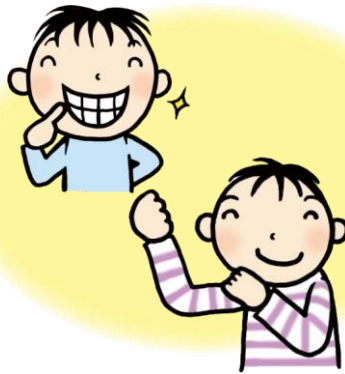
## さかな えいよう 魚の栄養でパワーアップしよう!

### カルシウム

ほね は じょうぶ 骨や歯を丈夫にします。

### たんぱく質

わたしたちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



### ビタミン

ぎょかいれい せいちょう か 魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

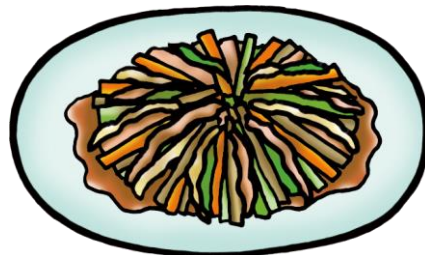
### ふほうわしほうさん 不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

せ あお さか おお ふく 背の青い魚に多く含まれています。からだ ばたら 体によい働きをするあづらです。

## つく 作ってみませんか?

# かみかみサラダ

ふだんからかみごたえのある食べ物食べて「かむ力」を鍛えましょう。簡単にできるかみかみサラダです。



### つく かた 作り方

- ①野菜、焼き豚はすべて千切りにしてゆでる。
- ②しょうゆとサラダ油でドレッシングを作る。
- ③①の材料とさきいかを合わせ、②のドレッシングをあえる。

### ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

小松菜……………80g	しょうゆ……………大さじ3分の2
さきいか……………16g	サラダ油……………大さじ1弱
焼き豚……………40g	
ごぼう……………80g	
にんじん……………40g	