



きゅうしよく

給食だより

No. 4

令和8年5月27日

大田区立安方中学校

校長 谷山優司

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、生涯健康に過ごすことを目的としています。歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。今月のおたよりでは、よくかむことの大切さをお伝えします。

よくかむことの効果

<p>肥満予防</p> 	<p>脳の活性化</p> 	<p>消化・吸収を助ける</p> 	<p>むし歯予防</p> 
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

よくかむことはよく味わうこと

味はだ液に溶けた味物質が舌にある「**味らい**」を刺激して脳に伝わることで感じます。よくかむとだ液と食べ物が混ざるので、食べ物のおいしさをよりしっかり感じるすることができます。



東邦大学と共同開発献立のご紹介

令和6年度、7年度に大田区教育員会では、東邦大学と区内小中学校の栄養士が連携し、「**減塩**」と「**偏食改善**」をテーマに献立を開発する事業を行いました。塩分量を減らしたり、おいしく好き嫌なく食べられたりするように、東邦大学と栄養士が知恵を出し合い、食材の組み合わせや調理方法を工夫して献立作成しました。

今年度の本校の給食では、東邦大学と共同開発した献立を取り入れていきます。この献立を通して、工夫次第でおいしく減塩できることを知ったり、「苦手なものにチャレンジできた!」という体験を積んだりして、将来の健康に役立ててほしいと思います。そして私自身も、生徒たちの反応を見ながら、よりおいしく健康的な献立について勉強していきたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。



5月19日「減塩」がテーマの献立

ごはん、かつおのチリソース、春雨の中華炒め、五目スープ

【減塩ポイント】

かつおのチリソースは、片栗粉をまぶして揚げたカツオに、ケチャップ・にんにく・しょうが・ねぎなどで作ったソースを絡めた一品です。ケチャップの旨味や香味野菜の香りで満足感のある仕上がりになりました。春雨の中華炒めや五目スープも、にんにくや、鶏ガラでしっかりとったスープの旨味を活かし、少ない調味料でもおいしく感られるよう工夫しました。生徒たちにはカツオのチリソースが特に好評でした。