

# 食育だより

平成 23 年 6 月 22 日  
金沢市立小立野小学校 No.3

梅の実もふくらみ、いよいよ梅雨到来です。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身に付けることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。また、食事・睡眠など健康管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

## 「噛ミング 30」って知っていますか？



2009 年、厚生労働省は、食べる時にひと口 30 回以上かむことを目標に「噛ミング 30(カミングサンマル)」というキャッチフレーズを作りました。

よくかんで食べると、虫歯を防ぐ、食べすぎを防ぐ、脳がよく働くなど健康な体作りのための良いことがたくさんあります。

なかなか 30 回はかめないという人は、「いつもより 5 回多くかんでから飲み込む」「かむ回数を意識することから始めてみてください」

消化を助けます

むし歯を防ぎます

頭の働きをよくします



肥満を予防します

うす味でおいしく食べられるようになります

よくかむ習慣をつけるために気をつけることは

### 歯ごたえのあるものを食事に取り入れよう！

ごぼうやれんこんなど根菜、海草、イカやタコなどのシーフード、ナッツなどを使ったメニューを取り入れましょう。

おやつにも、おせんべいや干しイモ、するめ、りんごなどかみごたえのあるものを取り入れてみましょう。



このような食べ方をしていませんか？「かむ」ことをいつも意識することが大切です！

#### ながら食べ

テレビや本などに夢中になり、かむことがおろそかになってしまいます。



#### 流し食べ

のみもので、流し込むので、良くかまないまま食べてしまいます。



#### 早食い

かむ回数が少なくなります。



ゆったりとして楽しい食卓も、よくかんで食べるためには大切なものですね。

# あなたの考えたメニューが給食になるよ!

学校給食の献立を通じて食に対する意識の高揚を図るとともに、地場産物への関心と理解を深めることを目的として、金沢市では市内の小学校5年生、6年生を対象に学校給食の献立を募集しています。

「冬」献立、「夏」献立をそれぞれ募集し、最優秀賞献立は、平成24年の1月と6月に金沢市内すべての小学校の給食で実施されることになっています。



## 献立の立て方や加賀野菜について学びました

### — 献立コンクールに応募しよう —

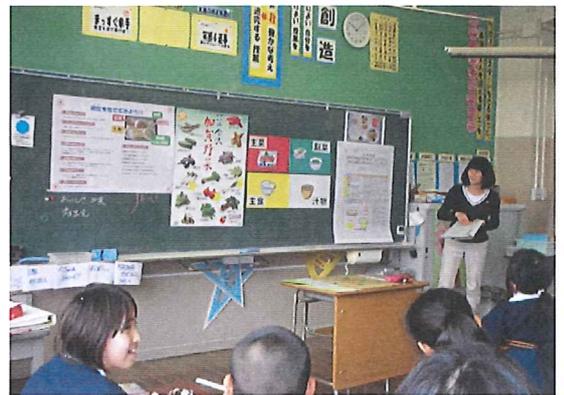
献立コンクールに応募するため、5年生、6年生は、家庭科や総合的な学習の時間に、献立の立て方や地場産物について勉強しました。

献立は、主食、主菜、副菜、汁ものの順番で考えると考えやすいこと、地場産物や加賀野菜には、どのようなものがあり、どんな料理に使えるのかなどを学びました。加賀野菜のポスターを提示すると、知っているという児童がたくさんいました。

昨年度は、5,6年生ほぼ全員が応募しました。残念ながら入賞しませんが、地元の食材を工夫して取り入れたアイディアあふれる献立がたくさんあり、子どもたちの郷土を愛する心が伝わってきました。今年も、どのような給食献立が出てくるのかとても楽しみです。

献立コンクールへの応募は自由ですが、もし、お子様からメニューや加賀野菜のことについて相談がありましたら、ぜひご協力をお願いいたします。

献立コンクールへの応募が、食事のことや地元でとれる食べものこと、金沢の郷土料理のことについて、あらためて家族で考える機会になればと思っています。



## 加賀野菜を知っていますか?

昭和20年以前から栽培され、金沢市民から親しまれ現在も主に金沢で栽培されている野菜を加賀野菜といいます。金沢市農産物ブランド協会では、この中から15品目を加賀野菜として認定しています。

### さつまいも

色が美しく、形も味もよいことで有名です。給食ではシチューやサラダに使います。



### たけのこ

富樫、内川地区で主に作られています。内川地区では、たけのこ料理が楽しめます。



### ヘタ紫なす

崎浦地区で主に作られています。皮がやわらかいのでつけものに最適です。



### 加賀れんこん

小坂地区で主に作られています。色が白く、もちりした食感で全国的に有名です。はす蒸しや団子汁などに使います。



### 加賀太きゅうり

安原地区で主に作られています。酢の物やスープにして食べます。



### 金時草

花園地区で主に作られています。葉のうらが紫色でぬるめした食感があります。給食では、ちらしずしや酢の物に使います。



### 加賀つるまめ

花園地区で主に作られています。「千石豆」ともよばれます。煮物やてんぷらに使います。



そのほかにも、打木赤皮甘栗かぼちゃ、源助大根、せり、金沢一本太ねぎ、二塚からしな赤ずいき、くわい、金沢春菊などがあります。