

# たのしいきゅうしょく

冬休みも終わり、3学期が始まって約2週間がたちましたね。1月8日(金)から給食も始まり、ごはんもおかずもほとんど残りがなくとてもうれしいです。今年もしっかり食べて動いて勉強し、楽しく過ごしてほしいです。みなさんは、今年の目標を立てましたか。松崎先生の今年の食事の目標は、「よくかんで食べる」です。給食もみなさんの様子を見てから食べるので、早く食べるくせがついてしまい、家でもよくかまずに食べてしまっています。みなさんも食事の目標を考えてみてください。

## 食事目標

### 【よくかんで食べるとよいこと】

☆食べすぎを防ぐ：よくかんで食べないと、早食いになり「お腹がいっぱい」と脳に連絡が行くまでに、食べすぎてしまいます。

☆虫歯の予防：よくかんで食べるとつば(だえき)がたくさんでます。つば(だえき)には、殺菌効果があります。

☆味がよくわかる：食べ物の食感やかたさがよくわかります。

☆頭のはらきがよくなる：頭の血液がよく流れるので、頭がはっきりして集中できるようになります。

☆胃のはたらきを助ける：食べ物を体に取りこむために、よくかんでつば(だえき)と食べ物をまぜることで、消化しやすくなります。



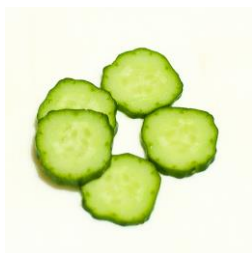
### 【よくかんで食べるために気をつけること】

★一口の量を減らす：一口の量が多すぎると、口の中のものがこぼれたり、無理に飲みこもうとしてお茶や牛乳などの水分で流しこんだりしてしまいます。

★一口食べたら、おはしを置く：口の中に食べ物がまだ入っているのに、次々と口の中に入れてしまい、かまずに飲みこんでしまいます。

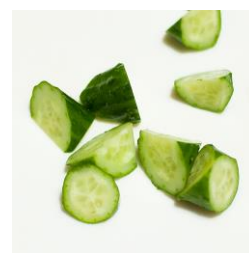
★食材を大きくあつく切る：大きくあつく切ることで、かむ回数が増えます。

きゅうりの切り方で、かむ回数を比べてみると・・・



わぎ  
輪切り

かむ回数：62回



らんぎ  
乱切り

かむ回数：79回

# 【食事マナーを守るとは、感染症予防につながります！】

食事のマナーは、みんなで「楽しく食事」をするために必要なものです。今は給食時間中に話せませんが、ゆっくりと食事を味わえる機会にマナーも見直せるとよいですね。



## マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



1月のこん立より

## とうふの四川風

### ＜材料(4人分)＞

- ・ぶた肉 100g ・サラダ油 小さじ1 ・水 80cc
- ・とうふ 280g ・さとう 小さじ1 ・干しいたけの
- ・たまねぎ 120g ・トマトケチャップ 大さじ1 もどし汁 100cc
- ・えだ豆(むき実) 40g ・トウバンジャン 少々 ・かたくり粉 大さじ1
- ・しょうが 少々 ・塩 少々 ・水(かたくり粉用)
- ・干しいたけ 1まい ・こいくちしょう油 大さじ1 20cc

### ＜作り方＞



とうふをたくさん使った料理だよ。

- ① 水にもどした干しいたけ、たまねぎはせん切りにする。
- ② えだ豆は、水で洗った後にゆでる。
- ③ しょうがはみじん切りにし、とうふはさいの目切りにする。
- ④ なべを熱し、油を入れてなじませ、肉をいためた後、しょうがをくわえてさらにいためる。
- ⑤ 肉の色がかわれば、たまねぎ・しいたけの順にくわえていため、水(80cc)と干しいたけのもどし汁を入れて煮る。
- ⑥ さとう・トマトケチャップ・トウバンジャン・塩・しょうゆで調味し、とうふを入れて煮、えだ豆をくわえる。
- ⑦ 最後に水でといたかたくり粉でとろみをつけて仕上げる。

ピリッとしたトウバンジャンのからみやかたくり粉のとろみで、体がぽかぽか温まります。

寒い冬にピッタリのこん立です。

