

もぐもぐパクパク

令和８年 11 月 13 日　海老名市教育委員会「食育のおたより」No.59

11月に入り、朝晩に冷え込む日がふえてきました。
外から帰ったら、手洗い・うがいをして、しっかりと食事をとりましょう。そして、寒さに負けないからだをつくりましょう。

今月のテーマ：たんぱく質で元気なからだをつくろう

「たんぱく質の持つ働き」

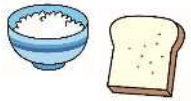
筋肉や体をつくる
・筋肉や骨、皮ふ、髪の毛、爪など体をつくる材料になります。

免疫力をアップする
・病気にかかりにくくしたり、ケガをしたときに早く治したりします。

エネルギーになる（炭水化物や脂質の不足時）
・体を動かしたり、勉強やスポーツで頭を使ったりするときの栄養になります。

クイズ：たんぱく質を多く含む食べ物はどれでしょう？

①ごはん・パン・めん



②肉・魚・卵・大豆製品・牛乳（乳製品）



③野菜、きのこ、海藻



※答えは、下にあります。

「食べる姿勢」に気を付けよう！



「食べるときのよい姿勢」4 つのポイント
① 背中をピンと伸ばす。
② いすに深く座る。テーブルとの距離は「こぶし１つ分」。
③ 足の裏を床につける。
④ おへそを机に向ける。



★よい姿勢で食べると、かむことができ、飲み込みやすくなり、消化を助けます。
おなかにもやさしく、元気なからだづくりにつながります。★

クイズの答え：② たんぱく質は、肉や魚や大豆製品や乳製品などに多く含まれています。

運動とたんぱく質の関係

体を動かすのに適した季節です。筋肉は、合成と分解を繰り返しています。激しい運動をする人は、分解が促進されるため、食品からの摂取量を増やす必要があります。しっかり摂ることで、筋肉が育ちます。

また、適度な運動は、たんぱく質の利用効率を高めるため、成長期にはバランスの取れた食事から栄養をしっかり摂るとともに、適度な運動が大切とされています。



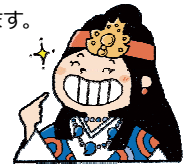
よくかむことの８大効用



ひみこのはがいーぜ		
ひ	肥満予防	脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐ。
み	味覚の発達	食べ物の味がよくわかり、おいしく感じる。
こ	言葉の発達	口の周りの筋肉が発達し、はっきりした発音になる。
の	脳の発達	脳の血流量が増して活性化し、子どもの脳の発達や高齢者の認知症予防などになる。
は	歯の病気予防	唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を予防する。
が	がんの予防	唾液に含まれる酵素が発がん物質の作用を抑制する。
いー	胃腸快調	消化酵素がたくさん分泌され、胃腸の負担を軽減する。
ぜ	全力投球	強くかみしめられる丈夫な歯になり、かむ力がつき身体に力を入れることができる。

11 月８日は「いい歯の日」です

よくかんで食べることで、歯と口の健康を保ち、食事をおいしく感じることができます。



学校給食 レシピ紹介！

【かむかむそぼろあんかけごはん】





食感の異なる野菜を組み合わせています。少し大き目に切ったり、歯ごたえを残すように炒めるのもかむかむポイントです。

【材料（４人分）】

A	・豚ひき肉	200ｇ	C	・おろししょうが	小さじ 1/2
	・にんじん	1/5 本		・おろしにんにく	小さじ 1/2
	・ごぼう	1/6 本		・鶏がらスープ	小さじ 1
	・なす	1/3 本		・砂糖	大さじ 1
B	・たけのこ水煮	15ｇ		・しょう油	大さじ 1と 1/2
	・ピーマン	1/2 個		・酒	小さじ 1
	・パプリカ	1/5 個		・みりん	小さじ 1
	・コーン	25ｇ		・でんぷん	小さじ 2/3
	・ごはん	適量		・油	小さじ 1/2

【作り方】
① にんじんとごぼう、たけのこは粗みじん切り、ピーマンとパプリカ、なすは食べやすい大きさに切る。なすは水にさらしておく。
② 調味料Ｃは、あらかじめ合わせておく。
③ フライパンに油を入れ、豚ひき肉をそぼろ状になるまで炒めて、別の皿に移す。
④ 同じフライパンで野菜Ａを炒め、しんなりしたら野菜Ｂを炒め、炒めた豚ひき肉を戻す。
⑤ 調味料Ｃを加え炒め合わせ、水で溶いたでんぷんでとろみをつけ、ごはんにもりつけて完成。