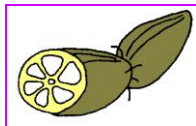


汐入小給食だより

荒川区立汐入小学校

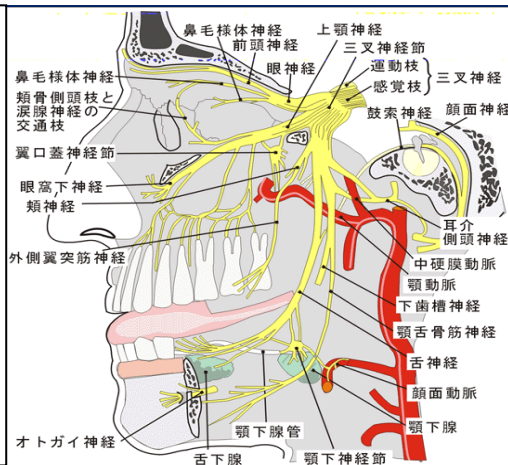
ご・ず・こん&カミカミ

汐入小学校の給食の基本は、ご存じの通り「ご・ず・こん」と「カミカミ」です。「ご・ず・こん」は胡麻・豆・昆布・根菜を中心にした寺社に古くから伝わる日本の伝統的な食スタイルです。「カミカミ」はよく噛んで食べることを意識した献立です。ごまは、サラダドレッシングやふりかけ・混ぜご飯・おひたしなど、何にでも利用でき、簡単に摂取できる食材です。しかし、問題は豆と昆布(海藻)・根菜です。特に豆は、子どもたちが苦手意識を持っているようです。和食中心の料理を食べ慣れると、豆類、わかめ・昆布などの海藻類やゴボウ・レンコンなどの根菜類も自然に慣れていきます。ご家庭でも、ちょっと手間かけて「ご・ず・こん&カミカミメニュー」で健康的な食生活をこころがけましょう。



噛むと脳が活性化される メカニズム

- ・脳の中の三叉神経は上アゴ・下アゴ・眼神経へ3つに分かれ1本1本の歯に入り込む
- ・噛むと身体バランスがよくなる
- ・だ液の中の神経成長因子が集中力を高める



野菜・海藻・根菜の食物せんいで「がん予防」

築地の国立がんセンターと荒川区がん予防センターの先生方と協力して、6年総合「がんのことをもっと知ろう」という授業を行いました。

生活習慣病

生活習慣の乱れ

朝ごはんぬき
食べ過ぎ
飲酒・タバコ
運動不足
早食い
好き嫌い
栄養バランスの崩れ
睡眠不足 等



「早ね・早起き・朝ご飯」の生活習慣と、食物せんい豊富な野菜・海藻・根菜を組み合わせたバランスの良い食事で、「がん予防」を実践しましょう。

プラムちゃんの馬頭米と新鮮キウイ

ヤギのプラムちゃんが暮らしていた栃木県の馬頭農村塾で生産した、有機無農薬米と、新鮮なキウイを給食で提供し、皆でおいしく味わうことになりました。プラムちゃんとの楽しかったたくさんの思い出をいつまでも大切にしていきたいと思っています。

