令和７年度　食育だより

いただきま～す！

第4号

上尾市立
上平中学校

＊「よく噛んで食べる」を考えよう＊

人は食べ物を食べるとき、前歯で食べ物を「パクリ」と噛み取り、奥歯で小さくすりつぶすように「ムシャムシャ」と噛み砕いて「ゴクン」と飲み込みます。「ムシャムシャ」と何回も何回も噛むことで小さく砕かれ唾液と混じり合って消化されやすい状態になります。よく噛んで食べることには、消化吸収をよくする、虫歯を予防する、歯並びがよくなる、食べ過ぎを防ぐ、リッラクスできるなど、様々な体や心によい効果があります。みなさんは、自分が何回噛んでいるか知っていますか？よく噛んで食べることを意識して習慣にしていきましょう。

記憶と噛むことには関係がある

記憶には、一瞬だけ覚えて忘れてしまう「短期記憶」と、時間が経っても覚えている「長期記憶」などいくつかのタイプがあります。そして、「ワーキングメモリ(作業記憶)」によって、作業をするときに必要な情報を記憶から取り出し一時的に保つことができます。試験の時に、それまでの学習で覚えた内容を思い出して問題を解くことができるのは、「ワーキングメモリ」が「長期記憶」にアクセスして記憶を取り出しているからです。

長時間勉強を続けていると集中力がなくなり、「ワーキングメモリ」が低下します。**「ワーキングメモリ」は、噛むことよって働きが改善されたり能力が高められたり**します。

さらに、**噛むことで脳への血流がよくなり、脳の働きが活発になって集中力や記憶力も向上**します。

記憶をよくする噛みごたえのある食べ物と食べ方

噛みごたえのある食べ物

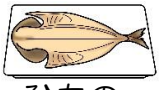
- かたいもの
- 食物繊維の多いもの
- よく噛まないと食べられないもの

野菜・きのこ

いか・たこ・貝類

フランスパン

ドライフルーツ


ひもの

漬け物

せんべい

グミ・ガム

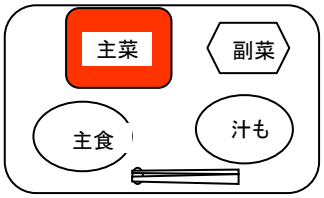
唐揚げ

ステーキ

一口食べたら箸をおいて
ゆっくり噛んで食べる

食材を
大きく切る

食事の時間を十分とり
一口30回噛んで食べる



6月10日(火)の給食献立から

ゼリーフライ

〈 材料　　5人分 〉

じゃがいも	２１０ｇ
おから	２１０ｇ
サラダ油	小さじ1
にんじん	１８ｇ
玉ねぎ	３０ｇ
長ねぎ	３０ｇ
卵	1個
小麦粉	大さじ2
パン粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
ウスターソース	適量

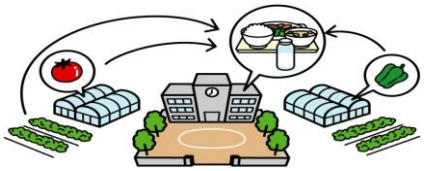
〈 つ く り 方 〉

① じゃがいもは、蒸して（ゆでてもよい）皮をむき、あついうちにつぶしておく。
② にんじん・玉ねぎ・長ねぎは、それぞれみじん切りにする。
③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・にんじん・長ねぎの順に加えて炒める。
④ ボールに、つぶしたじゃがいも、おから、炒めたにんじん・玉ねぎ・長ねぎ、割りほぐした卵、小麦粉、パン粉、塩、こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
⑤ ④を5等分して小判型に形を整える。１８０℃くらいに温めた揚げ油で、小判型にした⑤を揚げる。
⑥ 熱いうちに、ウスターソースにくぐらせる。（給食では、食べるときに中濃ソースをかけて食べます。）

ゼリーフライは、行田市の郷土料理です。おからやじゃがいもとねぎをよく混ぜて小判型にまるめて揚げたものです。その形が小判に似ていることから銭フライとなり、ゼリーフライと呼ばれるようになったそうです。日露戦争に従軍した行田市内の「一福茶屋」の店主が、中国の東北地方で食べられていた「野菜まんじゅう」という料理を元に考案したと言われています。明治後期には一般的に食べられるようになり、行田で全国で売られている足袋の８割を作るほど盛んだった足袋づくりの女工さん達の間でも作業の合間のおやつとして食べられていました。現在でも、ゼリーフライを売る店が何軒もあり行田市民のおやつとして愛されています。

6月と11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。

埼玉県では、食育月間の６月と収穫の秋の１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。学校給食に、地元産の食材を積極的に使ったり、郷土料理を献立に取り入れたりすることで、身近な地域への理解と愛着を深めようとする取り組みです。



今月の給食では、

2日(月)しゃくし菜ごはん(秩父産しゃくし菜漬け使用)
6日(金)アッピーお茶の葉とり天(上尾市産茶葉使用)
10日(火)ゼリーフライ(行田市郷土料理)
のらぼう菜のみそ汁(比企地区産のらぼう菜使用)
12日(木)彩の国納豆(県内産大豆使用)
17日(火)アッピー緑茶ラテゼリー(上尾市産茶葉使用)
23日(月)ブロッコリーとコーンのソテー
(上尾市産ブロッコリー使用)
を実施しています。