



いただきます

第155号

三郷市教育委員会学務課

令和元年5月



三郷市マスコットキャラクター
「かいちゃん&つぶちゃん」

今回のテーマは…

しよくし しせい 食事の姿勢です。

食事中に良い姿勢でいることは、見た目が良いだけではなく、体の健康にも重要な役割があります。

こんな食べ方していませんか？



ひじつきさん

ひじをついて食べると、見た目が悪いのはもちろん、テーブルの上の食器などに腕をぶつけてこぼすなど、思わぬ事故にもつながります。

よこむ 横向きさん

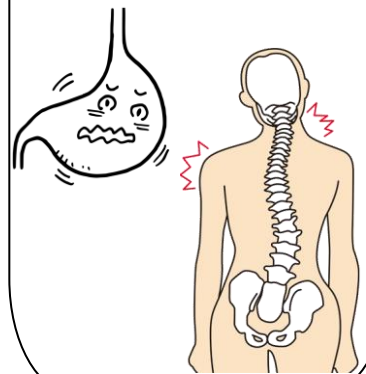
テレビを見たり友達と話したりして横を向いて食べていると、骨がゆがむだけでなく机の上や床に食べ物をこぼしやすくなります。



あし 足ぶらぶらさん

足をぶらつかせたり、のばした状態で食べていませんか？背筋を伸ばす、よくかんで食べるためには、足をしっかり床につけることが大切です。

姿勢が悪いと胃が圧迫され、消化に良くありません。また、骨のゆがみの原因にもなります。



正しい姿勢をつくる3つのポイント！

まっすぐ前を向き、3つのポイントをおさえて座ってみましょう。はじめは大変に感じますが、慣れると1番食べやすい姿勢になります。



ポイント1

机と体の間は、にぎりこぶし1つ分くらい開けます。

ポイント2

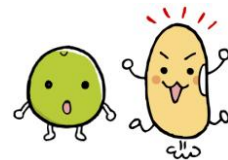
頭、ひざ、腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージしてみましょう。

ポイント3

足は床にしっかりつけ、ひざが床と直角になるようにしましょう。

食事のマナーを守って、楽しい食事の時間にしましょう。

いろいろな種類の豆



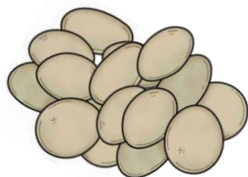
豆の歴史は古く、世界中で昔から食べられてきました。種類も豊富で、約70種類が食用とされています。苦手な人も多い豆ですが、栄養価が高いため、成長期に食べてもらいたい食材の1つです。

ひよこ豆



ひよこ豆の色は薄橙色で、よく目立つ鳥のくちばしのような突起があり、文字どおりひよこのような形をした豆です。スペインではガルバンソ (garbanzo) と呼ばれ、日本でもこれを英語読みした「ガルバンゾー」という名前が一般化しつつあります。主な生産国はメキシコ、アメリカ、カナダです。食感が栗に似ていることから「栗豆」とも呼ばれることがあるように、独特のホクホク感があり、日本でもカレー、スープ、サラダ等の食材として利用される機会が増えてきました。

レンズ豆



レンズ豆は、小さい円形で薄い形をした豆です。日本では「平豆」とも呼ばれます。色は黒っぽく、皮をむくと黄色や薄いオレンジ色をしています。エジプトの古いお墓からも発見され、昔から食べられていることがわかります。主な生産国は、インド、トルコ、カナダです。カレーやスープ、サラダなどに使われます。栄養価が非常に高く、「世界五大健康食品」の1つにも選ばれています。

豆を使った給食レシピ



『フムス入りサラダ』

「フムス」とは、ひよこ豆をペーストにしたものです。給食では食べやすいように、じゃがいものマッシュと混ぜて提供しています。

三郷市マスコットキャラクター「かいちゃん&つぶちゃん」

材料 (4人分)

ひよこ豆水煮	40g
じゃがいも	中1個
にんじん	中1/4本
たまねぎ	中1/4個
きゅうり	1/3本
マヨネーズ	おおよそ大さじ2
しお	適量
こしょう	適量

作り方

1. ひよこ豆水煮はフードプロセッサーにかける。
2. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、ゆでてつぶす。
3. にんじんは千切り、たまねぎ、きゅうりは薄くスライスしてさっとゆがく。
4. 2に1とマヨネーズを加え、よく混ぜ合わせる。
5. 4に3を加え、均一になるよう混ぜたら、しお、こしょうで味をととのえる。