

## ホームページ開設のご案内

都内の中学校で 5 年にわたって、給食だよりを作成してきた学校栄養士です。このたび、地産地消、噛むといった食育や小児生活習慣病に焦点に当てた“ MOTOE 中学校 給食だより”ホームページを立ち上げました。ぜひ、日本栄養士会の学校給食にたずさわる栄養士の方々にご覧いただきたく、ご案内を申し上げます。

### ホームページアドレス

[http://www7a.biglobe.ne.jp/~health\\_food](http://www7a.biglobe.ne.jp/~health_food)

(heath と food の間に \_アンダーバーがはいります)

MOTOE 中学校、給食だより、食育、生活習慣病、地産地消、見えない油で検索してください

### 勤務中学校ホームページアドレス

<http://menber.jcom.ne.jp/chofu3/>

調布市立第三中学校で検索し、給食だよりをクリックしてください  
《23 年度作成の給食だよりが掲載されています》

### 掲載例

～たん白質の摂取バランスで生活習慣病予防～

# 見える油 ☆ 見えない油

見える油とは野菜炒め用の油やコロッケなどの揚げ物の油のことをいいます。見えない油とは食品の中に含まれる油をいいます。《中略》

見えない油とは毎日私たちが食べているたん白質に多く含まれています。食品に含まれる見えない油の量は豆腐 1/3 丁で 4.2g、あじの開き1枚で 6.4g、ステーキの肉1枚には 63.7gを含んでいます。私たち日本人は見える油の 2.5 倍も見えない油をとっています。見えない油で血液の中のコレステロールを下げる作用を持つ油は、大豆や魚に含まれる油です。逆にコレステロールを上げる作用を持つ油は肉類や牛乳、乳製品に含まれる油です。嫌いだからと言って、魚や大豆を食べない食事続けていると将来脂質異常症にかかる可能性が高くなります。油の特徴を知り、賢い油のとり方をしましょう。

# ごはんを消化するだ液！

食べ物をかんでいると出てくる液をだ液、唾(つば)といいます。生活の中で、唾(つば)に関する言葉を多く見受けられます。『人より先に自分のものにしたい時』に「つばをつける」と言います。「眉(まゆ)に唾する」「天につばする」と唾の付く言葉もあります。

口のなかにはだ液のでるだ液腺がいくつもあります。食べ物を噛み出すとだ液が出始め食べ物とだ液が交じり合ってドロドロしたものになります。だ液の中には、ご飯やパン、うどんを糖に分解する酵素アミラーゼが含まれます。ですからご飯をかめばかむほど甘くなってくるのはそのためです。また、だ液にはデンプンの消化だけでなく脂肪を消化するリパーゼも含まれていると分かってきました。

《以下 省略》