

食育だより 11月

島原市立学校給食共同調理場
令和3年11月8日(月)

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

よくかんで食べよう



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

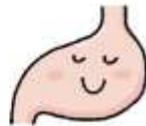
11月8日は
いい歯の日



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

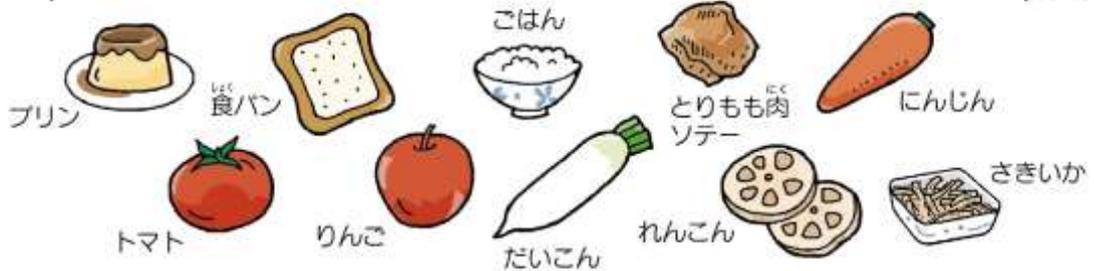


かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。



食品のかみごたえ度

1 ← → 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

れんこんのきんぴら

★材料(1人分)

- れんこん(うす切り) …20g
- つきこんにゃく …20g
- てんぷら(5mm幅) …5g
- さとう …1g
- 酒 …1g
- 濃口醤油 …2g
- 食塩・油 …少々
- 水 …5g

★作り方

- ①鍋に油を入れ、れんこんを入れて炒める。
- ②こんにゃく、てんぷらを入れて調味料を入れて炒める。



食事のあいさつには意味があります

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。

勤労感謝の日に 思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



我が家のレシピを作ってみませんか？

第四小学校のホームページに保護者の方より募集したレシピを毎月掲載しています。ご家庭で作ってみませんか？第四小学校のホームページの育友会のところに我が家のレシピがあります

保健給食部 主催
「我が家のレシピ」



11月24日の給食

ごはん 牛乳
さつまいも汁
さんまゆずみそ煮
梅肉和え



梅肉あえは梅干しをきざんで、かつお節やしょうゆを和えたものです。