

11月 きゅうしよくだより

港区教育振興会 栄養研究部



このたよりは学校ホームページでもご覧になれます。

11月の目標

感謝して食べましょう

毎日の給食には、たくさんの人の思いや努力が詰まっています。心を込めて食材を育ててくれる農家の人、それを安全に運んでくれる人、おいしく調理してくれる調理員さんなど、様々な人が関わっています。その人たちや食べ物への感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさまでした」とあいさつをし、一口一口を大切に味わって食べましょう。

今月の献立から

☆ ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物を知ろう～

12日(水) れんこんのかきまし…愛知県の郷土料理です。「かきまし」とは、混ぜごはんのことで、愛知県ではかき回して食べることから「かきまし」と言われます。

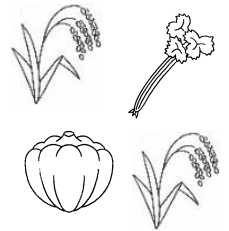
17日(月) みそ煮込みうどん…うどんを豆みそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。

21日(金) 魚フライ…愛知県の三河湾で水揚げされたにぎすを使っています。

☆ 「みんなで食べる! なごや産」の日

10日(月)… ごはんは、港区・中川区・守山区でとれた米を、もずくスープには、中川区でとれたみつばを使います。

13日(木)… 米粉パンは、港区・中川区・守山区でとれた米を、かぼちゃコロケには、天白区でとれたくりあじかぼちゃを使います。



※ お知らせ

- 豚汁には、愛知の伝統野菜「八名丸さといも」を使います。
- パインアップルは、有機JAS認証を取得した有機(オーガニック)パインアップルです。

今月の献立紹介

さけのちゃんちゃん焼き風・・・10日(月)

<材料>(一人分)

さけ	45g	サラダ油	0.3g
こしょう	0.01g	塩	0.1g
酒	1g	こしょう	0.01g
片栗粉	5g	砂糖	0.6g
油	5g	しょうゆ	0.5g
にんじん	10g	みそ	5g
たまねぎ	30g	水	5g
キャベツ	30g		
ピーマン	5g		






<作り方>

- ① さけはこしょう・酒をあわせた中にしばらくつけ、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ② にんじん・たまねぎ・ピーマンは細切りにする。
- ③ キャベツは細切りにし、かるくゆでる。
- ④ みそは砂糖・ぬるま湯で溶く。
- ⑤ 油を熱し、にんじん・たまねぎ・ピーマン・キャベツの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑥ ④・しょうゆを加えさらにいためる。
- ⑦ 最後に①を加えしっかり火をとおす。

健康な「いい歯」で食事をおいしく・楽しく！

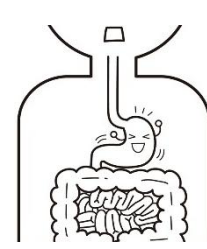

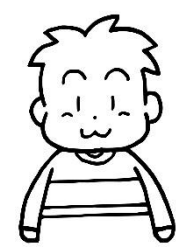

11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。むし歯や歯周病などで、口の中が健康でないと、よくかんで食べられなくなり、栄養素が体に吸収されにくくなってしまいます。

健康ないい歯を保つために

<p>よくかんで食べよう</p> 	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p> 	<p>甘いものはとり過ぎないようにしよう</p> 	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p> 	<p>食べた後は歯をみがこう</p> 
--	---	--	---	--

よくかんで食べると

昔の人に比べ、現代の私たちの「かむ力」は低下してきていると言われています。普段はあまり意識していないかもしれませんが、かむことは体にとって、とても大切な働きをしています。

<p>消化・吸収をよくする</p>  <p>だ液が食べ物と混ぜあがり合って、胃や腸で消化しやすくなり、栄養素の吸収がよくなります。</p>	<p>頭のはたらきをよくする</p>  <p>しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、記憶力のアップにつながります。</p>
<p>太りにくなる</p>  <p>よくかんでゆっくり食べることで、脳が刺激されて満腹感を得ることができ、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>むし歯を防ぐ</p>  <p>かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。</p>

普段の食事でやってみよう！

1回の食事につき20分～30分ほど時間をかけ、一口を25回～30回かむことが理想です。根菜類、きのこ類のように食物繊維が多く含まれているものや硬いもの、かみごたえのあるものを食べて、よくかむことができるようにしましょう。

