

令和2年

# 11月いただきます



## 今月の月目標 よくかんで 食べよう

健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたあとはしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物をバランス良く食べることが大切です。

また、よくかむことによって唾液がたくさん分泌されます。唾液に含まれる成分は免疫力を高め、虫歯予防にも繋がります。

## 11月6日(金) いい歯の日献立

コッペパン、牛乳、コーンコロッセ、かみかみごぼうサラダ、ベーコンと白菜のスープ、チーズ

11月8日は、語呂合わせで「118(いいは)」と読めることから「いい歯の日」となりました。健康な歯を保つには、かみごたえのある食べ物や、骨や歯をつくるものになるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが含まれる食べ物を意識してとるようにしましょう。

### 健康な歯を保つために良い食べ物の例

**ひ** ひみこのはがーぜ  
『よく噛む』8大効用

**は** 歯の病気予防

**み** 味覚の発達

**こ** 言葉の発音ははっきり

**の** 脳の発達

**が** ガン予防

**い** 胃腸快調

**ぜ** 全力投球

<b>かみごたえのある食べ物</b>  すりめ りんご ごぼう れんこん	<b>カルシウムを多く含む食べ物</b>  牛乳・乳製品 小魚 小エビ 海藻 大豆・大豆製品 青菜	<b>ビタミンDを多く含む食べ物</b>  鮭・うなぎ・さんま等の魚介類 きくらげ 干しいたけ
---	--	--

## 11月18日(水) 食育の日 ～和食の日 だしを味わおう～

ごはん、牛乳、さばのみそ煮、ごま和え、豆腐のすまし汁

11月24日は「和食」の日

「だし」とは、食材を水に浸けたり煮出したりすることによって取る汁のことです。食材のうま味が引き出された「だし」は、和食の味の基本です。かつお節、昆布、煮干し、干しいたけなどの天然素材を使った「だし」は香りがよく、うま味が豊富なので、調味料を控えても料理をおいしくいただくことができ、素材の味を味わうことができます。また、複数の「だし」を組み合わせることで、さらにうま味が増します。

給食ではすまし汁にはかつお節と昆布から取った「だし」を、みそ汁には煮干しから取った「だし」を使用しています。

### いろいろな「だしの素材」

<b>かつお節</b>  かつおの身を煮て、いぶし、乾燥させる。	<b>昆布</b>  昆布を干して、乾燥させる。	<b>煮干し</b>  小型のいわしを煮て、乾燥させる。	<b>干しいたけ</b>  生のしいたけを干して、乾燥させる。
--	--------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

## 11月27日(金) たのしい絵本給食

### ～ははばあちゃんのもちよりパーティー～

コッペパン、牛乳、オムレツ、さつまいもサラダ、にんじんスープ



『あひるのたまご ははばあちゃんのおはなし』  
さとう わきこ 作 絵 福音館書店

楽しいことが大好きで、いつも元気なばばあちゃん。ある日、おなかをかかえて帰ってきてベッドの上でじっとしています。病気がかと心配した動物たちはお見舞いにくるのですが……。実は、ばばあちゃんはあひるのたまごをあたためていたのです。たまごは無事にかえったかな？

### 今月の滋養の食材

ぎゅうにゅう	なっとう	あぶらあげ	わかさぎ	おうみぎゅう
ゆば	だいず	ほうれんそう	みつば	もやし
かぶ	ほうれんそう	ブロッコリー	かぶ	しいたけ

### 今月の東近江市の食材

こめ	みそ	きゅうり	こまつな	しろねぎ	あおねぎ
だいこん	はくさい	キャベツ	ブロッコリー	紅葉	紅葉