

令和3年

11月 いただきます



今月の月目標 よくかんで食べよう

いい歯を保つには、かみごたえのある食べ物をよくかんで食べることが大切です。弥生時代の卑弥呼の食事は、かむ回数が現代の食事の約6倍だったそうです。

一口30回程度を目標によくかんで食べ、食事の後にはしっかり歯みがきをして、虫歯を防ぎましょう。

歯にいい食べものを食べよう

●かみごたえのある食べもの



ごぼう れんこん いか 大豆 こんぶ わかめ

●食物せんいの多い食べもの



りんご きのこと類 さつまいも

●カルシウムの多い食べもの



小魚 牛乳 チーズ

11月9日（火） いい歯の日献立

ご飯、牛乳、さんまの煮付け、カリカリ和え、根菜の煮物

11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは、体の健康にとっても大切なことです。給食では、よくかんで食べることを意識できるように、つぼ漬けやごぼう、れんこん、こんにゃくなど、かみごたえのある食材を使っています。

いい歯でよくかみ、健康に!

食べ物の栄養をしっかりとれる



だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にする



食べ過ぎを防ぐ



脳の活動を高め、ストレスを和らげる
よく味わうことで心が豊かになる



11月19日（金） たのしい絵本給食

「かぎばあさんの絵本給食」
加糖コッペパン、牛乳、ポークソテー、
サラダ、ポテトスープ

「ふしぎなかぎばあさん」

手島 悠介作 岩崎書店

広一が学校から家に帰ると、ポケットにあるはずのかぎがありません。どんなにさがしても見つからなくてこまっていると、何百ものかぎを持ったおばあさんがあらわれて、家のかぎを開けてくれたのです。おまけにおばあさんは、ひとりでお母さんを待つ広一のために、楽しい歌をうたいながらおいしい料理を作って、元気づけてくれました。



11月24日（水） 食育の日

～和食の日 だしを味わおう～

ご飯、牛乳、さばの塩焼き、切干大根の煮物、のっぺい汁

11月24日は「和食」の日

昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどから取るだしには、うま味があります。うま味は、日本で発見されました。ちがう種類のうま味を組み合わせると、料理がさらにおいしくなります。うす味でも食材そのものの味が楽しめるようになるのは、うま味のおかげです。

給食のすまし汁やのっぺい汁は、昆布とかつお節からだしを取っています。

だしを取るための食品には、次のようなものがあります。

グルタミン酸



こんぶ

イノシン酸



煮干し

かつお節



かつお節、さば節

グアニル酸



干しいたけ

今月の滋賀県の食材



ぎょうにゅう だいす 赤こんにゃく こさゆ あぶらあげ みつば



もやし こまつな たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう

今月の東近江市の食材



こめ みそ キャベツ きゅうり だいこん



チンゲンサイ しろねぎ あおねぎ はくさい ブロccoli

