

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

