



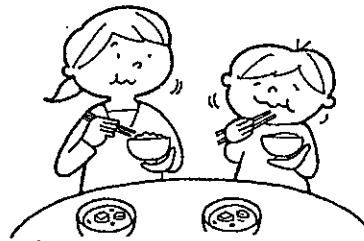
給食だより

令和元年11月
野尻学校給食センター
第7号

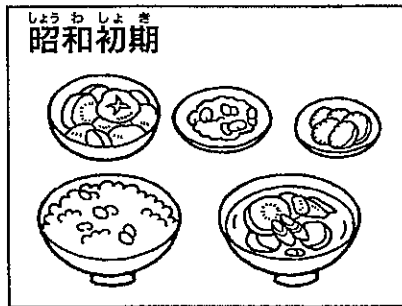
朝夕冷えこむ季節になりました。一日の気温差が大きく、風邪などを引きやすい季節です。バランスのよい食事、十分な睡眠、休養、そして適度な運動を心がけるなど、生活リズムを整え、冬に向けて体調を整えましょう。

がつようか は ひ 11月8日は「いい歯の日」です。

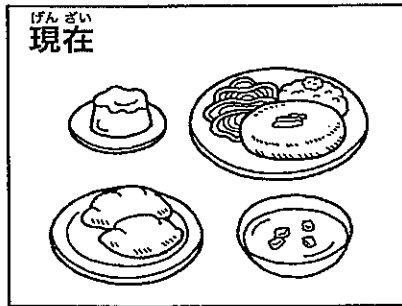
食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



げんざい しょくじ かいすう 現在の食事は、かむ回数が減っている



1420 回



620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事は、かみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

食事の後は歯みがきをしよう!

食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯垢やその中の細菌を取り除きましょう。



和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

<簡単に 和食へチェンジ!>

<h3>ハンバーグ</h3> <p>つくね、つみれ</p> <p>牛肉からイワシ、鶏肉にしてつくねに。油を使わず、だし汁で煮れば、さらにヘルシーです!</p>	<h3>野菜サラダ</h3> <p>おひたし、ひじきの煮物</p> <p>ゆでておひたしにすれば、生で食べるよりたくさんの量の野菜がとれます。海藻は、ミネラル、食物繊維などの大事な栄養がたっぷりです。</p>
---	--

サンドイッチ

おにぎり

ご飯は腹持ちがよく、パワー満点です。のりはビタミンやミネラルがたっぷりです。

健康な食生活に役立つ、和食に使われる食材の頭文字をとって覚えやすくした言葉です。

わ(は) や さ い

- 「ま」 まめ
- 「じ」 ごま
- 「わ」 わがめ(海苔)
- 「や」 やさい
- 「さ」 さかな
- 「し」 しいけ(きのこ)
- 「い」 いも

ちさんちしょうこんだて
【地産地消献立】

11月の地産地消献立は、野尻町内の生産者の方に直接給食センターに納品していただきます。3回目の今回は、東麓にある玉光園さんから、しめじとえのきを無償で提供していただきます。

19日(火) きのご飯 26日(火) 魚そうめん汁