

給食だより



11月8日はいい歯の日!

かみってどんなことをしよう?



普段、あまり意識することはありませんが、食事をする時私たちはあごを動かして食べ物を細かくしています。食べ物をかむとどんな効果があるのか、考えてみましょう。

*肥満を予防

食べ物をよくかむと、血糖の上昇・味覚や嗅覚などからの食物感覚刺激、消化液の分泌や消化活動による体温の上昇などで、脳にある満腹中枢が刺激されます。これにより満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。

*集中力・記憶力がアップ

食べ物をよくかむとあごの筋肉をたくさん動かします。それにより、あごのまわりの血管や神経が刺激され脳の血流がよくなるため、集中力や記憶力がアップするといわれます。アップ!!



だ液の力で

*むし歯を予防

食べ物が口の中に入ると、むし歯菌が活動しむし歯ができやすい状態になります。だ液は口の中に残った食べ物のかすを取り除くなどして、むし歯を予防します。

だ液の力で

*消化・吸収をアップ

だ液に含まれる消化を助ける成分が、食べ物と混ざりあって胃や腸に送られます。そのため、食べ物の消化がスムーズになります。



ワンポイントアドバイス

1. こんな食べ方をしていませんか?
早食い・1口の量が多い・あまりかまないといった食べ方は肥満を招きやすくなります。また、水分で食べ物を流し込むのはだ液を減らすことになるのでやめましょう。

2. 調理の工夫でかみごたえに変化!
材料の切り方や加熱時間、分量でかみごたえが大きく変化します。例えばかまぼこをそのまま食べるとみじん切りの約2倍、キャベツを生で食べると煮込んだ場合の約7倍のかみごたえがあります。

◇かみごたえのある食材◇



①繊維質の多いもの、②かたいもの、③かみ切りにくいものがかみごたえのある食材です。

給食では「地産地消」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農水産物(地産地消)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地産地消の活用を通じ、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物をお大切に心がけよう

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

11月 こんだてよい表

宮寺小学校

| 日曜日 | 献立名 | 主な材料名 | | | エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) | | |
|------|----------------------|-------|------------------------------------|--|---|---|--------------------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | | | |
| 1 火 | こどもパン | | やさそば オレンジゼリーポンチ | おしちゅうかめん こどもパン さとう なたねあぶら | キャベツ ちやし たまねぎ にんじん オレンジジュース おうとうかん パイナップルかん りんごかん みかんかん こなかんでん | 609 20.6 289 | |
| 2 水 | カレーそばごはん | | だいきんのちゅうかふう つけもの | むぎごはん はるさめ さとう なたねあぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう ふたにく あおのり | 624 29.9 311 | |
| 4 金 | うどんすき | | きぬかつぎ ツナとやさしいごますあえ | じごなうどん さとう さといち しろうごま | ぎゅうにゅう とりにく やきとろふ ツナ あかみそ | 599 25.4 351 | |
| 5 土 | チキンライス | | ポイルウィンナー やさしいスープ | こめ むぎ パター じゃがいも なたねあぶら | ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン | たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム | 634 26.2 263 |
| 8 火 | きりぼしだいきんの たきこみごはん | | チキンごぼう なめこじる | こめ むぎ でんぶん なたねあぶら こめこ さとう | ぎゅうにゅう とりにく とろふ あぶらあげ あかみそ しろみそ | ごぼう なめこ にんじん こまつな きりぼしだいきん ほししいたけ | 677 28.1 349 |
| 9 水 | かふうあんかけそば | | にくだんごのもちこめむし | ホットラーメン もちこめ パンこ でんぶん ごまあぶら なたねあぶら | ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とろふ たまご | はくさい たまねぎ もやし にんじん ニら ほししいたけ ねしょうが にんにく | 621 29.4 283 |
| 10 木 | ごはん | | サバのカレーみそに こまつなのひじきいため かきたまじる | ごはん さとう くろざとう でんぶん なたねあぶら | ぎゅうにゅう サバ たまご かまぼこ しろうごま あぶらあげ ひじき はなかつお | こまつな ほうれんそう にんじん ねしょうが | 608 28.1 335 |
| 11 金 | フレッシュロール | | クリームスパゲティ フレンチサラダ | スパゲティ こむぎこ フレッシュロール なたねあぶら パター オリーブゆ さとう | ぎゅうにゅう カナディアンベーコン なまクリーム エダムパウダー | キャベツ たまねぎ コーン ほうれんそう きゅうり パセリ マッシュルーム にんじん | 629 22.3 349 |
| 15 火 | ちらしずし | | ささかまのみみじあげ さんかいじる | こめ なたねあぶら さとう こめこ さとう | ぎゅうにゅう とりにく さかまぼこ わかめ うすらたまご あぶらあげ | たけのこ にんじん えのきだけ ながねぎ ほししいたけ | 605 24.6 288 |
| 16 水 | いるまやさいたっぷりうどん | | ししゃものからあげ からしあえ | ゆであうどん さといち でんぶん こめこ なたねあぶら | ぎゅうにゅう ししゃも ふたにく あぶらあげ | こまつな もやし だいきん にんじん ごぼう ながねぎ | 605 25.8 450 |
| 17 木 | こえどカレーライス | | ツナいりキャロットラペ | ごはん さつまいも こむぎこ パター なたねあぶら さとう オリーブゆ | ぎゅうにゅう ふたにく ツナ | たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう ねしょうが | 634 21.0 280 |
| 18 金 | さやまちゃあげパン | | とうふだんごのスープ ヨーグルト | ツイストパン さとう なたねあぶら はるさめ でんぶん | ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト とろふ うぐいすきなこ たまご | はくさい こまつな にんじん たけのこ ながねぎ ねしょうが せんちや | 643 26.5 418 |
| 21 月 | あきあじごはん | | ホッケのからあげ みそじる | こめ むぎ くり なたねあぶら こめこ でんぶん さとう | ぎゅうにゅう ホッケ とりにく しろうごま あかみそ あぶらあげ わかめ | はくさい ながねぎ にんじん ごぼう ほんしめじ まいたけ ほししいたけ | 601 25.8 295 |
| 22 火 | みそラーメン | | おにまん おひたし | ホットラーメン こむぎこ さつまいも さとう パター なたねあぶら | ぎゅうにゅう ふたにく あかみそ たまご チーズ | もやし たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ニら にんにく ねしょうが | 636 28.3 367 |
| 24 木 | ごはん | | おでん はくさいとみずなのつけもの ゆかりふりかけ | ごはん じゃがいも しろうごま さとう | ぎゅうにゅう あげポール やきちくわ うすらたまご むすびこんぶ はなかつお | だいきん はくさい こんにゃく みずな ゆかり | 601 23.3 349 |
| 25 金 | かんしょごはん | | ★ちくわのあまからに せんべいじる | こめ むぎ さといち さつまいも さとう なたねあぶら | ぎゅうにゅう とりにく ふたにく やきちくわ かやかせん | だいきん にんじん ながねぎ ごぼう ほんしめじ ほししいたけ | 638 24.8 276 |
| 28 月 | ごはん | | ホンシャオドウフ だいずとこざかなのごまがらめ ナムル | ごはん なたねあぶら さとう でんぶん しろうごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく だいず かえりにほし あかみそ ねしょうが | はくさい もやし チンゲンサイ こまつな たけのこ にんじん ながねぎ ほししいたけ ねしょうが | 651 29.8 545 |
| 29 火 | おちやいり マーブルしょくパン | | さつまいものクリームに みずないりサラダ | おちやマーブルしょくパン さつまいも こめこ なたねあぶら パター しろうごま さとう | ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム | たまねぎ キャベツ にんじん みずな きゅうり コーン ほんしめじ | 638 20.6 379 |
| 30 水 | しおあじピラフ | | ★とりにくのカレーからあげ コーンスープ | こめ むぎ でんぶん なたねあぶら パター こめこ | ぎゅうにゅう とりにく カナディアンベーコン ベーコン | たまねぎ キャベツ にんじん コーン マッシュルーム パセリ | 646 28.2 267 |

献立は、材料等の都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。
★は新メニューです。
○が付いている日は、給食委員が考えた献立です。

行事食のお知らせ
11月 8日 いい歯の日献立
11月 15日 七五三献立

