

11月給食だより

給食では「**地産地消**」を推進しています！ 

**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**



**地産地消の
いいところ**

**食べ物を大切にする
心が育つ**




**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8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう 


よくかんで食べましょう


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。





食品のかみごたえ度


1 ←————→ 10



プリン



食パン



ごはん



とりもも肉
ソテー



にんじん


トマト


りんご


だいこん


れんこん


さきいか

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> 	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> 
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> 

時間のない朝だからこそ汁物を！



朝食は、1日の活動のスイッチの役割をしています。寝ている間に低下した、体温を上げ、脳を活性化させ、腸内環境を整え免疫力を上げるために、汁物がおすすです。

汁物は、**野菜の「ビタミン」、肉、魚、豆類、たまごの「たんぱく質」**を一緒に入れることができます。和・洋・中の味のバリエーションが出来るのも汁物の特徴です。鍋物も立派な具たくさん汁です。例えば、今晚の鍋を小鍋にとっておき、翌朝温めれば朝食の具たくさん汁になります。

時間のない朝にはこんな工夫を…

- *前日の夜に多めに作る(翌日温めるだけ)
- *カット野菜を活用する(切る時間の節約、千切りだと火がすぐ通る)
- *ピーラーで野菜をリボンのようにする(火が通りやすい)
- *だし(和・洋・中)や鍋の素、ルウを活用する(いろんなスープが楽しめる)
- *冷凍野菜を使う(野菜をゆでて小分けに冷凍しておく)
- *レンジを活用する(ゆでるより楽な場合も)
- *ウインナーやベーコン、ハムなどを活用する(だしもでます)

