

11月給食だより



朝夕と寒くなり、秋もいちだんと深まりました。新米やきのこ、果物などがおいしい季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。



お米ってすごい!

和食の中心となるお米にはよいところがたくさんあります。今回はお米の特徴を紹介します!

じつは太りにくい!



米の主成分は炭水化物でエネルギーとして使われます。パンに比べると、脂肪分も少なく、ヘルシーです。

どんな料理にも合う

和・洋・中、エスニック料理など、どんな料理にも合い、さまざまな国で親しまれています。



捨てるところのない稲

昔から日本では、田んぼで稲を育ててお米を作ります。かり取った「稲わら」はわらじや家畜のえさにしたり、「もみがら」は肥料にしたり、「米ぬか」は漬け物のぬか床として使われています。



お米をしっかり食べよう!



ゆっくり消化される

米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのため、消化・吸収がゆっくりで、腹持ちもよく、肥満予防にもなります。



11月24日は「和食の日」

11/24は和食の日! 和食は2013年に、ユネスコ無形文化遺産にも登録されており注目されています。

この日の給食はかつおだしをきかせたみそ汁や、野菜の味を活かしたごま和えを提供します。味わっていただきましょう。

素材そのものの

味を活かす

和食の大きな4つの特徴

健康的な食事

自然の美を表現

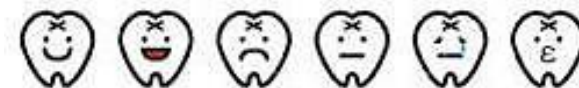
お正月など

年中行事との関わり

いい歯でよく噛み健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよく噛んで食べることは、体の健康にもとても大切なことです。

よく噛むことの効果



<p>食べ物の消化・吸収をよくする。</p>	<p>だ液がたくさん出て、虫歯の予防になる。</p>	<p>だ液は、発ガン性作用を消す効果がある。</p>
<p>脳の働きが活発になり、集中力が高まる。</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する。</p>	<p>満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防ぐ。</p>

よく噛むための工夫



* 噛みごたえのある食べ物を食べよう

11月の給食では...

ごぼう・れんこん・切干しいこん・こんにゃくなど
さらに、麦ご飯で噛みごたえ UP↑

* 汁物や飲み物で、流し込まないようにしよう

* テレビやスマートフォンを見ながらの食事はやめよう

* 一口30回噛むことを心がけよう



地産地消

●16日(水曜日)

白ご飯
あじの塩焼き
のり和え
けんちょう
お米のムース
牛乳



11月14~18日は地場産給食週間で、18日は地場産100%献立です。

16日の「山口県郷土料理の日」の献立を紹介いたします!

けんちょうは山口県の郷土料理です。冬場に美味しくなる大根を使った料理で、元々は精進料理であったものが、いつしか家庭でも作られるようになったといわれています。大根と豆腐を炒めて醤油や酒で味付けしたシンプルなものから、にんじん・しいたけ・れんこん・ごぼうなど具沢山のものまであります。