

11月給食だより

牛込第一中学校
令和3年 10月

☆よくかんで食べていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。

よく噛んで食べると体に良いことがたくさんあります。たとえば、

- ・食べ物の消化や、栄養素の吸収が良くなる
- ・噛む刺激で脳のはたらきが良くなる
- ・適量で満腹を感じ、食べすぎを防ぐ
- ・だ液がたくさん出て、虫歯予防になる
- ・あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- ・食べ物本来の味がよくわかるなどです。

よく噛んで食べる工夫としては、

- ・食材がどんな味がするか味わって食べる
- ・噛む回数を数えたり、飲み込もうと思ってからあと少し多くかむ
- ・ごぼうやこんにゃくなど噛み応えのある食品を使用するなどがあります。

よく噛んで、歯と体の健康を維持しましょう。



☆11月24日は和食の日です

秋は実りの季節で、五穀豊穡を願う行事なども行われる時期でもあります。

その時期に和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となるよう制定されたそうです。和食文化の特徴としては、

①多様で新鮮な食材と、素材の持ち味を尊重

各地で地域に根差した食材や、素材の味わいを生かす調理技術など

②健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食の形式や、うまみを上手に使用すること

③自然の美しさの表現

季節の花や葉、調度品を使うことで自然の美しさや四季の移ろいを表現

④年中行事とのかかわり

自然の恵みである食を分け合い、時間を共にすることで家族や地域との絆を深めるが、あげられます。



一例として
栃木県のかんぴょう

秋田県の
きりたんぽ鍋やはたはた



☆11月の給食より

・1日は野沢菜の日です。これにちなんで2日に「野沢菜とじゃこの炒り煮」がでます。ごはんも一緒に食べてください。

・8日はいい歯の日です。よく噛んでもらえるよう「かみかみサラダ」と「根菜のみそ汁」にしました。ごぼうやこんにゃくなど歯ごたえの良い食材を使うことで噛む回数が自然に増えるようにしています。

また、いい歯を維持するためにはカルシウムが必要です。毎日の牛乳や小魚、小松菜などを食べてカルシウムもとりましょう。

・11日はめんの日ということで「醤油ラーメン」が登場します。本格的に鶏ガラ、豚骨、昆布を使い給食室でスープを作ります。具も食べてください。

・17日はれんこんの日ということで「れんこんチップスサラダ」です。れんこんをスライスして素揚げしたものをサラダの上にのせます。パリパリとした食感を楽しんでください。

・17日から19日は期末考査です。応援の意味も込めて今月は人気の高い「からあげ」が登場します。試験がんばってください。

・19日は「手作りチョコチップパン」が登場します。朝早くから給食室で生地を練って作ります。お楽しみに。

・11月24日は和食の日ということで一汁二菜形式の和食献立です。

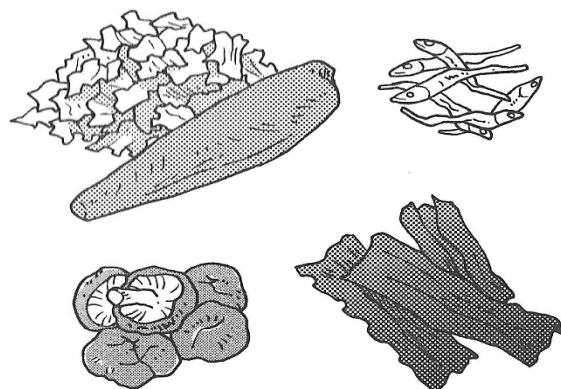
ごはんは、おかずや汁物などと交互に食べると味の変化が楽しめます。

また、和食で大切なものの1つに「だし」があります。給食室ではかつお節や昆布、鶏ガラなどを使用してだし汁やスープをとり、料理に使用しています。

給食時間は限られていますがよく噛んで、うまみを味わって食べてもらえると嬉しいです。

和食の基本 **だし**

だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



出典：給食ニュースNo.1810 2020年10月18日発行