

# 給食だより11月号

田村市学校給食センター  
令和4年10月28日  
電話 0247-67-1123

11月7日頃は、冬の始まり「立冬」になります。秋の名残を感じる時期であり、寒さの準備を整える時期です。体が冷えると免疫力が下がり、インフルエンザ等に弱くなります。朝食の体を温める効果を使い、病気に負けない体づくりをしていきましょう。



## 今月の食育目標



### 「朝食について考えよう」

**朝ごはんを食べると**

脳が活発に動く  
体が目覚める  
体温が上がる  
午前中のエネルギーになる  
排便につながる

朝食には、体を目覚めさせ、体内時計のずれを整える力があります。

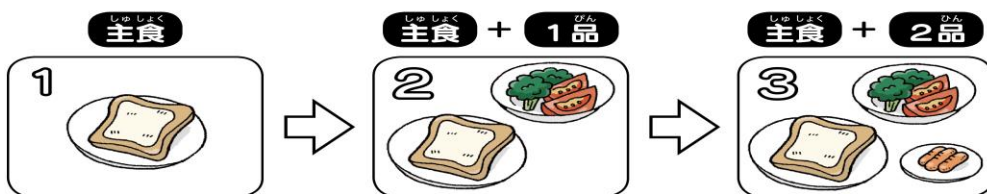
朝食を抜くと、体内時計が遅い方にずれやすくなり、体が活発に動ける時間が減るため太りやすくなるとされています。

主食（ごはんやパン）・主菜（肉、魚、卵、豆）・副菜（野菜や汁もの）にはそれぞれ体を活性化させるために得意な分野があります。

バランスのよい朝食を食べることによって、体も脳も朝からしっかり活動することができます。

まずは何かを食べる習慣から、主食・主菜・副菜を食べる習慣にしていきたいですね。

### 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

空腹による低血糖は、脳や体のはたらきを鈍らせます。また、何かをやるための気力が出ないということにも関わります。

元気な1日を過ごすためにも朝食をとりたいですね。

休みの日など時間に余裕があるときは、子どもに朝食作りを体験させてみるのもおすすめです。

パンやごはんを準備する、電子レンジで温め直しをするなど、料理経験が少なくても、できることは多くあります。



# 11月8日は「いい歯の日」です！

歯をじょうぶにするのは「カルシウム」だけど、かむのも大切！

飲み物や汁物で、流しこまないで、じっくりかんで食べようね！



## だ液の働き



食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する



## 今月のいい歯の日



給食センターでは、毎月「Ca（カルシウム）&かむ献立の日」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供します。また、給食で好評だったメニューを紹介しますので、ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

### 【今月の歯によい食材】



### 小松菜

小松菜は、カロテンやビタミンC、骨や歯をじょうぶにするカルシウムなど栄養価の高い野菜です。小松菜に多く含まれるカルシウムは、ビタミンDと一緒にとると吸収がよいといわれています。ビタミンDの多いきのこ小松菜を使った炒め料理などがおすすめです。

### 【給食センター好評メニュー】

### 鶏肉の揚げびたし

#### 材料（一人分）

鶏ささみ	50g	おろししょうが	0.3g
かたくり粉	3g	しょうゆ	6g
揚げ油		砂糖	4g
		酒	2g
		みりん	2g
		水	3g

#### 作り方

- ① 鶏ささみにかたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ② 調味料を合わせて煮る。
- ③ 揚げた鶏ささみを②のタレにひたす。



## 11月においしい食べ物 さつまいも

出回り時期…9～3月

おいしい調理法…焼き芋、てんぷら、煮物など

効果…糖質・カロテン・カリウム・ビタミンCが多く含まれている。品種によってしっとり系（安納芋・紅はるかなど）とほくほく系（紅あずま・〇〇金時など）に分かれるので、食べたいものによって使い分けるのがおすすめ。

