

給食だより11月号

田村市学校給食センター
令和5年10月31日
電話 0247-67-1123

11月8日は、冬の始まり「立冬」です。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かかりやすくなります。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



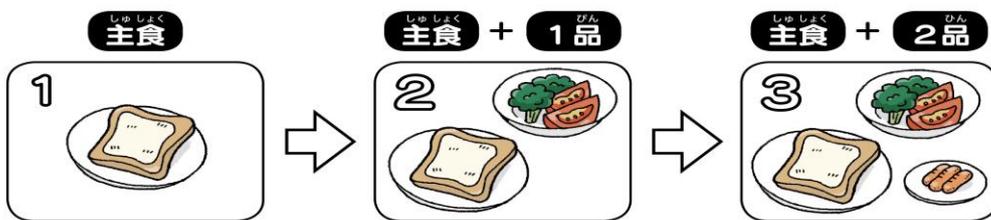
朝食には、体を目覚めさせ、体内時計のずれを整える力があります。

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をつけ、主食・主菜・副菜をそろえて食べる習慣にしていきたいですね。

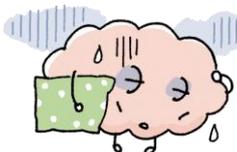
朝ごはんステップアップ 1・2・3



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なくなります。

休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など、できることは多くあります。



～ 11月30日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～

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



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！



いい歯の日食材・好評メニューの紹介



給食センターでは、毎月カルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「CA&かむ献立」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な独特の料理もあります。簡単にご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】



茎ワカメ

茎ワカメに含まれるフコダインはわかめやこんぶ、もずくなどの褐藻類にしか含まれないぬめり成分で、水溶性食物繊維が豊富です。フコダインの持つ効能は、抗がん作用やコレステロール低下作用、抗ウイルス作用などがあります。シャキシャキした歯ごたえも味わいたいですね。

【いい歯の日のレシピ】

豚肉の黒酢ソース

材料（一人分）

豚ロース肉 1枚
 しょうゆ 6g みりん 3g 酒 1g
 黒砂糖 5g 和風だし 0.3g 水 7g
 片栗粉 0.5g

作り方

- ①鍋に調味量を入れ、加熱します。味をみながら水を入れて調整します。最後に、水溶き片栗粉でとろみをつけたらソースのできあがり。
- ②フライパンで豚ロース肉を両面焼き上げます。
- ③②に①のソースをかけたらできあがり。



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とよい。

11月においしい食べ物 さつまいも

