

給食だより11月号

田村市学校給食センター
令和6年10月30日
電話 0247-67-1123

秋から冬にうつりかわる11月は空気が乾燥し、のどや目などの粘膜もかわきがちになります。普通の状態でもインフルエンザ等の感染症が心配な時期です。しっかり睡眠をとり、朝ごはんを十分に水分を補給して体を温め、学校や幼稚園に来られるといいですね。



今月の食育目標



「朝食について考えよう」

朝ごはんを3つのスイッチを入れる



肉・魚・豆製品・卵などの「たんぱく質」は体をあたため、動きやすくします。体のスイッチが入るとケガをしにくくなり、十分に活動ができます。



ごはん、パン、めん、いもなどの「炭水化物」は脳のエネルギーになります。頭のスイッチが入ると、気力が充実して午前中の勉強などに集中できます。



野菜、くだものの「食物せんい」や「水分」は胃腸の働きを目覚めさせます。おなかのスイッチが入ると食欲が出て、食事をおいしく食べることができます。

朝ごはんを食べるには？

朝食を食べることを難しくさせる原因の主なものに、夜遅く寝て朝ギリギリまで寝ている「睡眠不足」があります。

夜から朝への過ごし方を振り返り、朝に余裕ができる生活習慣を身に付けたいですね。

寝る1時間前にはゲームやスマホ、テレビなどの画面から離れるのも大切です。

朝の体は水分不足になっています。何も食べない習慣でも「水を飲む」ようにはしましょう。



朝ごはんを食べたいのは？



日本人は朝に野菜が少なく、1日の野菜摂取量も不足しがちです。また野菜のビタミンなどは、朝に摂取されやすい、という研究があります。

作り置きや冷凍、前日調理なども活用し、汁物などで「野菜1皿の追加」を目ざしたいですね。



～ 12月2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！

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



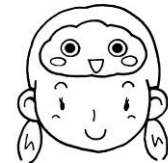
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかかると、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



よくかむと、口まわりがひきしまつて、顔がすっきりするという効果があります。

だ液が十分にでると免疫力も高まるので、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。



いい歯の日食材・好評メニューご紹介



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自の料理もあります。簡単にですが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】



ごぼう

ごぼうは春と秋に旬があり、田村市産のごぼうはちょうど今が旬です。

春のごぼうはアクが少なくサラダなどに向いていますが、秋のごぼうはうまみが多く煮物や炒め物、鍋物など様々な料理に向いています。

ごぼうのうまみは皮に近い部分に多いため、あまり厚く皮をむかないことがごぼうをおいしく食べるポイントです。

【田村市給食センター好評メニューより】

コーンクリームスープ

材料（一人分）

冷凍コーン 10g クリームコーン 45g
鶏むね肉 10g たまねぎ 20g にんじん 10g
(この他 好みで牛乳や豆乳、バター、乾燥パセリ)
コンソメ顆粒 0.8g 塩 0.3g こしょう 少々

作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは太めの千切り、鶏肉は1cm角くらいに切る。
- ② 鍋で①の材料を煮、やわらかくなったらコーン・クリームコーンを加える。
- ③ 好みで牛乳や豆乳を加え、調味料で味を調える。



出回り時期…10～3月

おいしい調理法…サラダ、炒め物、フライなど

効果…カリウム・ビタミンC・食物繊維が多く含まれている。

キャベツの仲間であくも少ないため、生でも食べることができます。ゆでるとホクホクするので、いもや米の代わりにされることもあります。

11月においしい食べ物 カリフラワー

