



よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまない食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけていることも大切です。

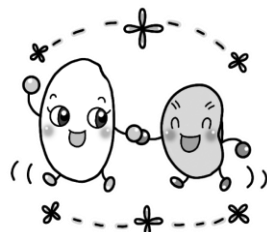
●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもなかよし!

11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



<お知らせ> 食材価格上昇に伴い、給食費の負担軽減をはかるため11月より各校に主食の米が一定量配布されることになりました。

「すがたを変えた大豆」を見つけよう!



3年生は国語で『すがたをかえる大豆』という説明文を学習します。毎日の給食でも、いろいろな食べ物にすがたを変えた大豆(大豆の加工品)が使われています。11月の献立予定表の中から探してみましょう。

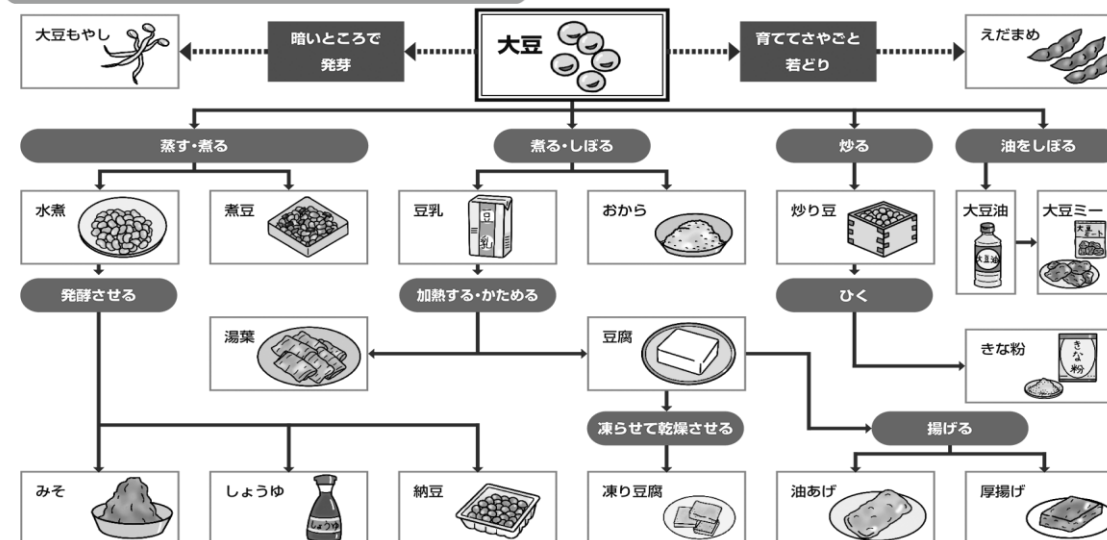
※「しょうゆ」は調味料として扱うため、献立表には記載していません。

ミッション0 (3年生へ)

献立の名前から「姿を変える大豆」に出てくる食べ物を見つけてみましょう。

ミッション② (上級編)

献立の材料にある食べ物から、大豆の加工品を見つけてみましょう。(下の図も参考にしてください)



10月に使用した主な食材産地をお知らせいたします。

- 玉ねぎ：北海道
- にんじん：北海道
- じゃが芋：北海道
- 大根：千葉県
- 長ネギ：青森県
- 小松菜：練馬区
- 生姜：茨城県
- にんにく：青森県
- キャベツ：群馬県
- セロリ：長野県
- さつま芋：茨城県

<牛乳産地>

- 9月実績：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道
11月予定：東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道

- チンゲンサイ：静岡県
- きゅうり：茨城県
- 白菜：群馬県
- ぶなしめじ：長野県
- もやし：栃木県
- えのきたけ：長野県
- ごぼう：青森県
- れんこん：茨城県
- さといも：埼玉県
- さつま芋：茨城県
- 赤ピーマン：茨城県

- みかん：熊本県
- りんご：山形県
- かぼちゃ：北海道
- まいわし：千葉県
- さわら：韓国産
- まさば：北海道
- ししゃも：カナダ
- いか：ペルー
- ちりめんじゃこ：韓国
- もうかさめ：宮城県
- さんま：北海道