



長子配付

令和7年10月31日

穴水共同調理場

朝夕冷え込む日が多くなり、山々が少しずつ色づいてきました。日中との温度差があり、体調を崩してしまったり、感染症が流行ったりする時期です。感染症予防には、規則正しい生活と、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また、11月は秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

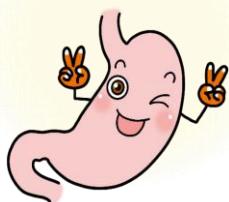
よくかんで食べよう!

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、かむ力が低下しているといわれています。よくかまないと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碎かれ、だ液と一緒に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!



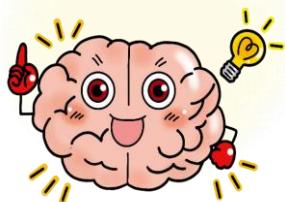
よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足をきちんと床につい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。

あなみず餃子が学校給食に登場します!!



お知らせ

【あなみず餃子誕生の背景】

「奥能登の玄関口」穴水町は、まいもんの里として四季折々の旬な素材をテーマとした穴水まいもんまつりを開催していました。後継者の不足や自然環境の変化による素材の生育不良など様々な要因、さらには能登半島地震の影響から危止の危機を迎えました。そこで、「まいもんの里穴水」を復活するのに、新たなメニュー開発をしよう!と穴水町観光物産協会が立ち上がり、『あなみず餃子』を開発することになりました。

あなみず餃子の特徴は、海の恵みのいしる、里の恵みの切干大根を使用していることです。餃子の皮はカリッと弾け、切干大根がポリポリ心地よく、いしるの旨味&風味が口の中に充満する。能登の海の恵みと里の恵みが凝縮された餃子です。

※穴水町観光物産協会 HP より