

給食だより

11月号

白山市立白嶺小学校
白山市立白嶺中学校

冷え込む日が多くなってきました。風邪をひかないように、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養のバランスがとれた食事で冬の寒さに負けない体作りをしておきましょう。大根や白菜、ねぎなど冬に美味しい野菜には風邪に負けない栄養素がいっぱいです。給食にも、これからどんどん冬野菜が登場します。

・11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べましょうと言われますが、よくかんで食べることは体の健康にとっても大切な役割があります。

<p>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菌が活性化しにくくなります。</p> 	<p>消化・吸収をよくする 食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合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。</p> 	<p>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。食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。</p> 	<p>脳を活性化 よくかむ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。</p> 
---	---	--	--

現代人はやわらかい食べ物の食事が多く、かむ回数が減ってきています。意識的に硬い食材を食事に取り入れるなどしてよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

いい にほんしょく ・11月24日は「和食の日」

和食は平成25年（2013年）12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。今年で10年めになります。11月24日の「和食の日」は、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。給食では「まごはやさしい」食材を使った献立をいただきます。（11月24日（金））

- ま・豆
- ご・ごま
- は(わ)・わかめ(海草)
- や・野菜
- さ・魚
- し・しいたけ(きのこ)
- い・いも



だし・天然だしを使用

煮干し } みそ汁など汁物
ウルメ節 }
出し昆布 }
かつお節 } すまし汁やうどんのだし
干しいたけ 煮物など

※時間をかけて汁物や煮物に使うだしをとっています。

献立表には表れませんが、日々の給食（和食の日）は全て天然だしを使用しています。

発酵調味料

米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作った調味料です。みそやしょうゆ、酢やみりんなどを調味料として使用しています。味つけの幅が広がり、和食の味つけをよりおいしいものにしていきます。

