

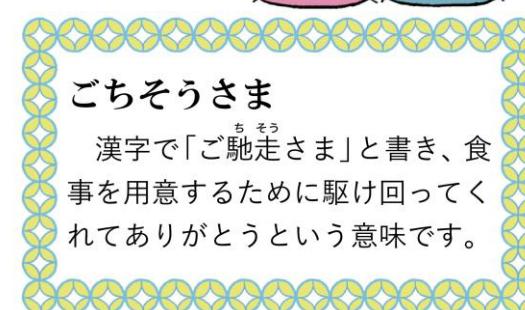
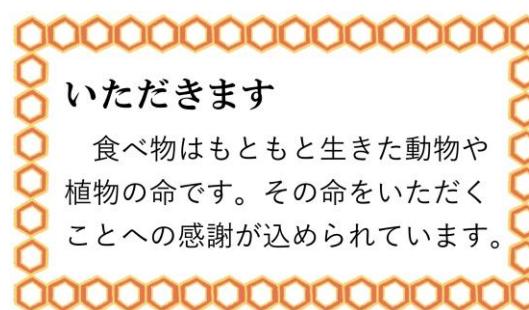


令和7年 10月31日
中島学校給食センター

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。さまざまな人と、生き物の命のおかげで、わたしたちは食事をすることができます。いつでも感謝の気持ちを持って食べられるといいですね。

大切な食事の あいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



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!
- 太りにくくなる!
- 歯並びをよくする!
- 頭のはたらきをよくする!



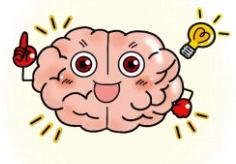
●消化を助ける!



●太りにくくなる!



●歯並びをよくする!



●頭のはたらきをよくする!

食べ物が歯によって細かく碎かれ、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。

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。

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。

給食で特別栽培米を提供します！

「特別栽培米」とは環境への影響が心配される化学肥料や農薬の使用を減らし、代わりに自然に優しい肥料を使って育てられたお米のことです。大変手間がかかる栽培方法ですが、環境を守り米作りを続けていくための農業として注目されています。17日の週に「農事組合法人なたうち」の村田正明さんが育てた特別栽培米を給食で使います。おいしくて環境にもやさしいお米を味わって食べましょう。



中島学校給食センター通信 ~ 巣ごもり卵 編 ~

10月は「巣ごもり卵」を提供しました。カップの中にはほうれん草とハムを入れて、その上に卵を一つ一つ割り入れ、オーブンで蒸して作りました。卵はおいしくて栄養素がバランスよく含まれるので、給食でもよく使用する食材ですが、生卵は食中毒の原因となることもあるので扱いには細心の注意を払っています。卵を扱うときは専用のエプロンと手袋をつけ、一度お皿に割り入れて殻などが入っていないか確認します。半熟が好きな人もいますが、給食ではしっかり中まで火を通し、温度が85度以上になっているか確認します。安全においしく卵料理が食べられるように、調理員さんが気を配りながら作ってくれています。

