



食育だより

令和5年 10月 25日

粟島浦村立粟島浦小中学校

お家の人と一緒に読みましょう

木の葉が色づき、秋も深まってきましたね。朝・晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化も大きくなってきます。鮭などの旬の魚には油がたっぷりと乗っていて体を温めてくれます。また、イモ類は、エネルギー源になります。心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら、栄養バランスのとれた食事を心がけていきましょう。

11月の食育目標

よくかんで食べよう



かむことの効果

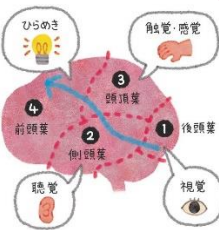
むし歯の予防

だ液は歯を溶かす酸を薄めたり、口の中の汚れを洗い流してきれいにしてくれます。



脳の発達や働きを促す

かむことであごが動き、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流もよくなります。



肥満の予防

よくかむことで、脳の満腹中枢が刺激されるので、自然と食べ過ぎを防いでくれます。



食物の吸収能率を高める

だ液が出て食べ物が細かくくだかれるので、消化・吸収を助けてくれます。



11月24日は和食の日

11月24日を「1(い)1(い)24(にほんしょく)」のごろ合わせで「和食の日」とされています。この日は、日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さを考える日として制定された記念日になっています。

また、「1(い)1(い)24(ふし)」のごろ合わせから、かつおぶしの日とも言われています。



*だしの種類

かつおだし

かつおだしのうま味成分は、「イノシン酸」。たんぱく質を作ってくれるのに大切な働きをしてくれます。

こんぶだし

上品で控えめなうま味があります。精進料理などの野菜料理によく合います。

合わせだし

かつお節と昆布からとります。うま味の相乗効果が生まれ、強いうま味のだしになります。



11月お弁当給食こんだて表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		ヤスダドリンクヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜風味 ツナとほうれん草の和え物 ハムマカロニサラダ 片口いわし浅炊き 牛乳	文化の日
			I単位 - 667kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.9g	
6	7	8	9	10
文化祭 振替休業日 		ミルメークコーヒー 牛乳	ご飯 白糸だらの照焼き チンゲン菜のお浸し 切干大根 黒豆 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 牛乳	新潟県産いちごのタルト 牛乳
			I単位 - 658kcal たんぱく質 27.5g 脂質 12.6g	
13	14	15	16	17
牛乳	ご飯 あじ塩焼き 蓮根練り胡麻ドレッシング 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ おくらと湯葉のお浸し 花車かまぼこ 牛乳	ミニデザート(オレンジ) 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズクリームソース ほうれん草コーンバター カリフラワーとウインナーの煮物 豚肉のしぐれ煮	チョコプリン 牛乳
	I単位 - 655kcal たんぱく質 25.9g 脂質 17.3g		I単位 - 682kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.5g	
20	21	22	23	24
牛乳	ご飯 鶏肉のトマトソース マカロニのクリーム煮 野菜とウインナーの炒め物 胡瓜漬け 牛乳	アップルジュース	勤労感謝の日 	牛乳
	I単位 - 729kcal たんぱく質 26.2g 脂質 23.9g			
27	28	29	30	
牛乳	ご飯 いわし山椒煮 ふきの含め煮 ささげのお浸し じゃが芋と人参の煮物 うずら豆 牛乳	豆乳パンナコッタ (いちごソース) 牛乳	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ わさび菜おひたし 野菜のマリネ	
	I単位 - 671kcal たんぱく質 26.5g 脂質 13.3g		I単位 - 736kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.1g	

* 購入物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。御了承ください。

