

給食だより

鹿屋市立南部学校給食センター
令和5年 11月号

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



11月8日は「いい歯の日」

「11 (いい) 8 (歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康につい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、だ液と混じ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、食べ過ぎを防げます。

●歯並びをよくする

歯の土台しろうこつ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

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



ナッツごぼう (5人分)

作り方

ごぼう(正味)	150g	① 洗ったごぼうをうすく斜め切りにし、あくを抜く。
片栗粉	適宜	② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
揚げ油	適宜	③ ピーナッツとアーモンドはから煎りしておく。
八割ピーナッツ	30g	④ 加熱したたれに②と③をからめて、できあがり。
八割アーモンド	30g	※ ごぼうは、ささがきでも千切りでも大丈夫!
うすくちしょうゆ	小さじ1強	たれもお好みで調整してください。
さとう	大さじ1弱	
みりん	大さじ1弱	
水	小さじ1	