

給食だより 11月号

学校の木々に目を向けると、少しずつ葉が緑色から黄色や赤色に紅葉をしてきました。秋を感じるこの頃ですが、同時に朝晩と日中の寒暖の差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。11月は、まさに秋が旬の食材がたくさん出回ります。旬の食材は、栄養価も高くうま味や甘みも最高の時期です。旬の食材を積極的に食べて体調を崩さないようにしましょう。

今月の目標 **地元産の食材** や **郷土料理** について **理解**しよう



保健委員会とコラボした献立が登場します！！

11月8日は「いい歯の日」です



8020運動

「8020運動」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上残し、健康的な生活を維持してもらおうと取り組んでいる活動です。20本以上の歯があれば、ほぼ満足する食生活が送れると言われています。そのため、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、との願いを込めてこの運動が始まりました。

保健委員会のみなさんが、学校保健委員会で歯と口の健康についての発表を行いました。歯の健康は、食の生活習慣と大きな関わりがあり、よく噛むことが大切です。歯が健康であることは、食べ物をしっかり噛むことができ、だ液が多く分泌されるため効率よく消化吸収ができ、そこで始めて体に栄養を取り入れることができます。噛むことで、歯や骨を丈夫にし、体の筋肉や血管も丈夫にします。

★ 11月5日(火)の献立 ★
かみかみごはん 牛乳 鶏肉の甘辛からめ
れんこんサラダ みそけんちん汁
噛み応えのある献立となっています

彩の国ふるさと学校給食月間

11月は、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元産の食材や郷土料理について理解し、ふるさと埼玉県への愛着を深めようというものです。学校給食では、この時期に地場産物・埼玉県産の食材を積極的に取り入れています。

地産地消

「地域で生産されたものを地域で消費する」ことで、昔から「その地域で育てられた旬の農産物を食べることは健康に良く、おいしい」という考えが方が基本にあります。食品の輸送費用を抑え、フードマイレージ削減や、地域の食材食文化への理解を深め、さらに食料自給率アップなどにつながると期待されています。

埼玉県を意識した食材や献立

- 11月6日(水)「わらじカツ」
秩父市のご当地グルメ
- 11月7日(木)「彩の国ポトフ」
埼玉県産の黒豚を使用したフランクフルトと春日部市産の大豆を使用
- 11月19日(火)
「梅田ごぼうのきんぴら」
春日部市産の梅田うまみごぼうを使用
- 11月20日(水)
「ブロッコリーの米粉シチュー」
春日部市産のブロッコリーを使用
- 11月21日(木)「ゼリーフライ」
行田市の郷土料理
- 11月22日(金)
「鶏肉の秩父おなめ焼き」と「のっぺい汁」
秩父市産のおなめ(みそ)と春日部市産の大根を使用



「弥生時代、卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていたという想定から、「ひみこのはがいーぜ」というキャッチフレーズは生まれました。よく噛むとなぜよいか、子どもたちに覚えてもらい、もっとよく噛まなければと思ってもらえるようにとの願いが込められています。」



ひ
み
こ
の

- ・・・肥満予防
よく噛まないで食べると、満腹感を得るまでにたくさん食べなくてはならなくなり、過食につながります。よく噛むことで、食べ物を十分に摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。
- ・・・味覚の発達
よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになり、子どもたちの味覚の発達につながります。
- ・・・言葉の発音ははっきり
よく噛むことで、顎が発達し、歯が正しくはえそろい、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音ができるようになるといわれています。
- ・・・脳の発達
よく噛むことで、脳の血行が良くなり脳細胞の働きを活発にします。

は
が
い
ぜ

- ・・・歯の病気予防
よく噛むと顎が発達するので、歯がきれいに生えます。また、だ液がたくさん出て、むし歯を予防し、歯垢もたまらないので歯周炎も防ぎ、歯槽のつらうの予防にもなります。
- ・・・がん予防
だ液の成分は、がん作用を消す働きがあります。よく噛むと唾液がよく出て、食物と混ざり、がん予防に役立ちます。
- ・・・胃腸回復
よく噛むことは消化酵素や胃液が出て、消化吸収を助け、胃腸の働きを活発にします。
- ・・・全力投球
歯並びと運動能力には関係があることがわかっています。健康調査ではスポーツ選手は歯並びが「良い」人が多く、一般の人は歯並びが「悪い」人が多くなっていったそうです。全力投球するうえでの歯の大切さがわかるデータです。

