

# 給食だより



令和5年  
11月号

毎月19日は食育の日

流山市立西初石小学校

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、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。

## 11月8日は「いい歯の白」



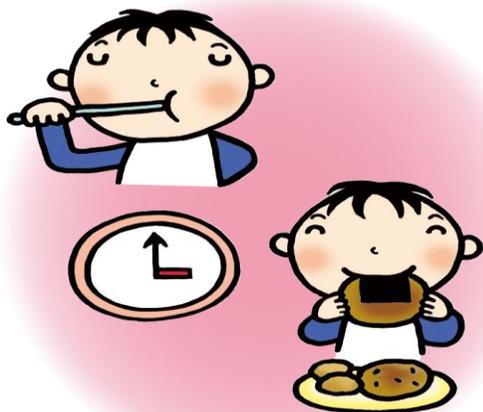
「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには？



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

「いただきます・ごちそうさま」感謝の心を育てよう



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。



きゅうしょくのレシピをしようかします。  
「スイートビーンズポテト」

- 材料
- さつまいも 1本
  - 白いんげん豆 30g
  - 三温糖 大さじ2
  - バター 12g
  - プロセスチーズ 12g
  - 生クリーム 20g
  - 牛乳 20g
  - バニラエッセンス 適量

「また食べたい」とリクエストが多かったメニューです。

作り方

- ① 白いんげん豆はゆでて細かくつぶす。
- ② さつまいもは皮をむいて柔らかくなるまで蒸す。
- ③ さつまいもを熱いうちにつぶして白いんげん豆・三温糖・バター・生クリーム・牛乳を加えて滑らかになるまでよく混ぜる。チーズを加えてさらに混ぜ丸める。
- ④ オーブンで少し焦げ目がつくまで焼く。200℃15分

○白いんげん豆は入れなくても美味しいスイートポテトができます。