

# 11月食育だより

R4.11月  
みなまたし がつこうきゅうしよく  
水俣市学校給食センター  
ぶんせき たかぎ やまさき  
文責 高木・山崎



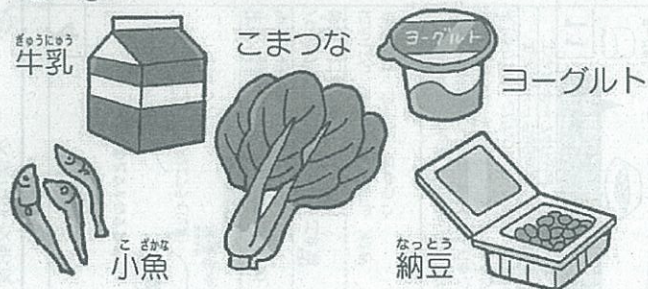
## よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

## よくかむことの効果

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。	

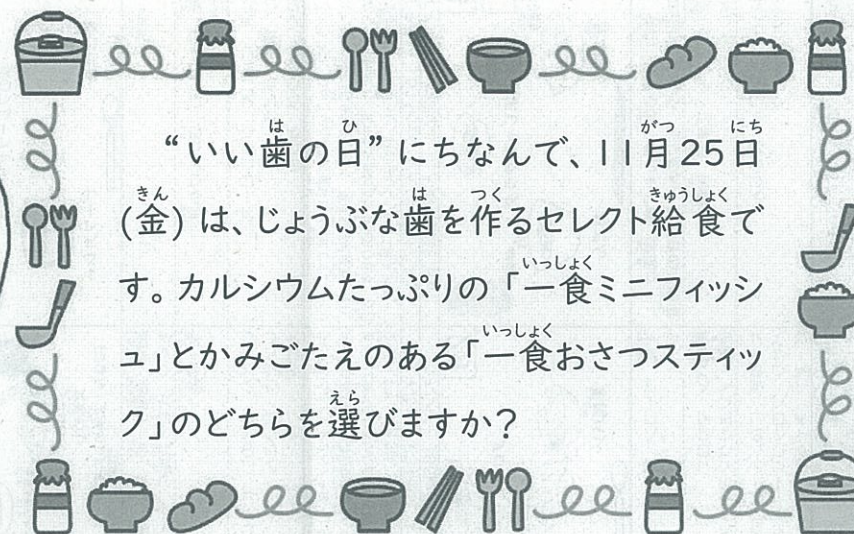
## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

## 11月8日はいい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう!



“いい歯の日”にちなんで、11月25日(金)は、じょうぶな歯を作るセレクト給食です。カルシウムたっぷりの「一食ミニフィッシュ」とかみごたえのある「一食おさつスティック」のどちらを選びますか?

## 11月24日は和食の日



ごはん、汁もの、主菜、副菜がそろっているのが、日本人が昔から食べ、伝えてきた食事のかたちで、「一汁三菜」と呼ばれる和食の基本形です。平成25年には「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産にも登録されました。このままでは消えてしまうかもしれない、素晴らしい和食文化がなくならないように、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

### おじ給食赤井さんの給食センター紹介!!



早いもので11月になりました。みなさん、給食をたくさん食べていますか? 今回は、給食のダントツ人気メニューである「から揚げ」の調理風景を紹介したいと思います。

まず、鶏もも肉に、うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ・塩・おろしにんにく・おろししょうがを入れて、よく混ぜ、漬け込みます。

次に、味がしみ込んだ鶏もも肉に、片栗粉をまんべんなく付けて、大型揚げ物機「フライヤー」で揚げていきます。(写真①)

温度が上がればおいしいから揚げの出来上がりです。(写真②)

給食のから揚げは、特別な調味料を使うわけでもなく、本当にシンプルな作りかたです。でもうまいんだよな～

今月16日には、そんなおいしいから揚げが登場します。みなさん楽しみにしときなっせよ。それではまた次回!

