



R6.11月  
みなまし給食センター  
文責 本井・平石



## 11/8 いい歯の日

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



## かむことの効果

### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇消化・吸収をよくする



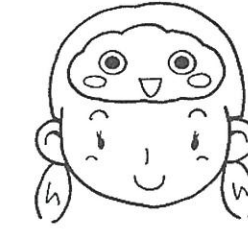
食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかおと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

## 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24日は、和食の日です。

### ◎和食ってなあに？



「和食」とは、日本で昔から食べられてきた料理や食文化で、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本の豊かな自然や気候風土のもとので育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

## 新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

### お米からできるもの



### おじ給食おちゃん

### 給食センター紹介!!



早いもので11月になりましたね。みなさん給食たくさん食べていますか？今回は、職場体験ということで中学2年生の2人が給食センターにやってきました。2人の奮闘ぶりを紹介したいと思います。写真①、②は野菜の下処理作業の様子です。当日は30キロの人参の皮むき、50キロのキャベツを洗ってもらいました。

給食と言ったらこれでしょう！大きいおかずの調理・配食作業です。初めは、大きな釜の扱いに苦労していましたが、おいしいクリーム煮を作ってくれました。写真③・④給食は作るだけではなく！午後の洗浄作業では食缶・お玉洗いなど、暑い中本当に頑張ってくれました。写真⑤

この職場体験で、少しでも今後の目標とする進路の分岐点になってくれたらうれしいな。

今月のおじちゃんおすすめメニューは15日の魚のバーベキューソースがけだ!!

それでは、また次回!!

