

給食だより 11月

令和4年度
はごろも学校給食センター
TEL 897-8560
FAX 897-8561

さわやかな気持ちのよい季節になりました。朝晩は肌寒く感じることも多くなってきました。季節の変わり目に体調を崩すことなく、冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



今月の行事食・特別給食

1日(火) 宜野湾市教育の日献立

脳の活性化に良い献立を組み合わせました。

8日(火) いい歯の日献立

ごろ合わせで「いい歯の日」です。噛みごたえのある食材や歯を丈夫にする食材を使用した献立となっています。

16日(水) いい芋の日献立

ごろ合わせで「いい芋の日」です。紅芋やさつまいもを使用した献立が登場します。

17日(木) 琉球料理の日献立

毎月第3木曜日は「琉球料理の日」です。

18日(金) 食育の日献立

毎月19日は「食育の日」です。

24日(木) 和食の日献立

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食でも、いろいろな和食がでできます日本の「和食」を大切に守っていきましょう。

今月の地場産物

地場産物って??
→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪



- ・とうがん
- ・小松菜
- ・チンゲンサイ
- ・にら
- ・きゅうり
- ・もやし
- ・にんにく葉
- ・パパイヤ
- ・しめじ
- ・えのきたけ
- ・青ねぎ
- ・ピーマン



11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることがもっと楽しくなります。

健康的な食生活を支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜、季節や人生の節目で行われる行事で、健康をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとれやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

年中行事との深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとれやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

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と噛むことができないと、食べ物の栄養は体にしっかりと吸収されません。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。

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



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足をきちんと床にし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。