

# いい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養を  
しっかりとれる!



だ液がたくさん出て、口の中を  
きれいにし、歯を  
丈夫にする!



食べすぎを防ぎ、  
肥満を予防する!



脳の活動を高め、ストレスを和らげる。  
よく味わうことで  
心が豊かになる!



令和6年

きゅうしよく

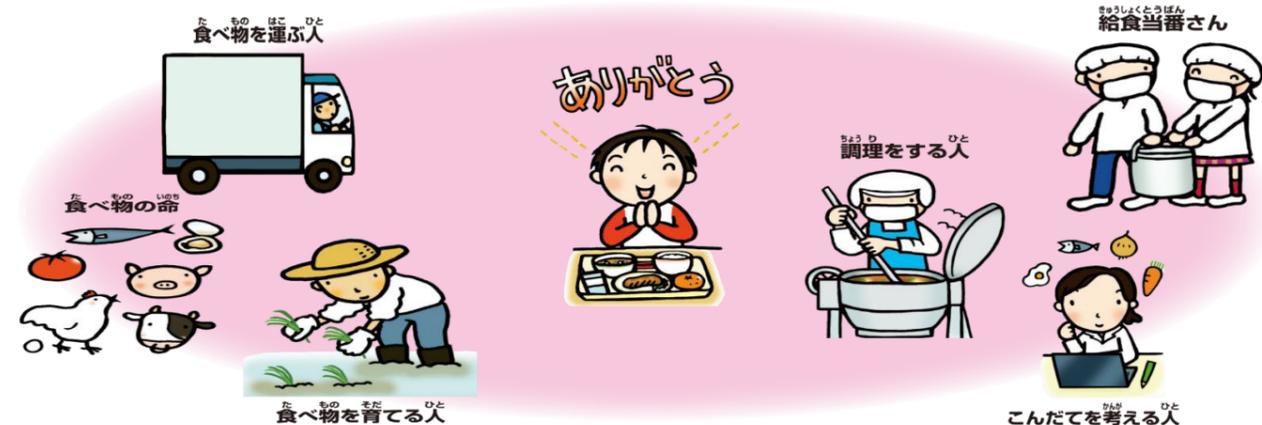


給食指導目標

- ・食事のあいさつをきちんとしよう
- ・感謝して食べよう
- 栄養指導目標
- 季節の食べ物についてろう

秋が深まり、朝晩と肌寒く感じる季節となりました。「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。秋の始めには、夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含む大豆や根菜、種実、脂ののった魚は旬を迎え、冬の寒さに備えようとして、秋に食欲が増すのはとても自然なことなのです。「実りの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいと考えています。

## 11月23日は、「勤労感謝の日」です。感謝の気持ちを伝えよう。



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。

## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



## みそ汁のよいところ

- みそを使う  
みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質のたんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」と言われます。また発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。
- 「だし」を使う  
次にすごいところは「だし」を使うところです。だしは、昆布やかつお節、煮干しなどを煮出し、うま味だけを取り出した汁です。日本のだしの特長は「素材のよさを引き出す」ことにあるといわれます。だしを利かせることで塩分の量を少なくすることもできます。
- どんな食材でもおいしく出来上がる  
さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうまみがあり、また具のうまみと合わせることで、「うまみの相乗効果」でおいしくなります。季節の旬の食材をたっぷり味わうことができます。



## 今月の行事食



1日(金)	宜野湾市教育の日 献立	11月1日は宜野湾市教育の日です。栄養バランスのととのった食事は体だけでなく、頭や心の成長にもつながりますよ♪
8日(金)	いい歯の日	11月8日はいい歯の日です。かみかみ献立は普段の献立にも取り入れています。今日はより意識して噛んで食べてみましょう。
15日(金)	いい芋の日(16日)	11月16日はいい芋の日です。今日は、2種類の芋を使って炊き込みご飯にしました。
19日(火)	食育の日	毎月19日は食育の日です。食育の日は地場産物を使用した献立になっています。今日の献立にはどんな地場産物が使われているかな?
21日(木)	琉球料理の日	毎月第3木曜日は琉球料理の日です。今日は沖縄のみかんも取り入れていますよ♪
24日(金)	和食の日	11月24日は和食の日です。平成25年に和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。けの汁も何が入っているか見てみてね。

※11月の配膳図の★マークは宜野湾小学校の5年生が家庭科の授業で考えたみそ汁とスープだよ♪

## 今月の地場産物(おきなわけんや、ぎのわんしでとれたもの)

ピーマン、山東菜、冬瓜、小松菜、もずく、牛乳、鶏肉、しめじ  
みかん、からしな、マグロ、豚肉、卵、平インゲン、きゅうり  
アーサ、パパイヤ、ねぎ、にら、ほうれん草

