

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和2年11月

掛川市教育委員会

11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べると、体にとっていろいろなよい効果があります。寒くなる時期には、かみ応えのあるごぼうやれんこん、大根などの根菜類が多く出回ります。煮物や鍋物、漬け物にするとおいしいですね。冬野菜の旬を感じながら、よくかむ習慣をつけましょう。

よくかんで食べる 習慣をつけましょう

一口30回を目標に
かんでみましょう。



よくかむことの効果

よくかむ習慣をつけるには？

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。



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。



かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。



かみごたえのある食品を取り入れる

食品例)



れんこん

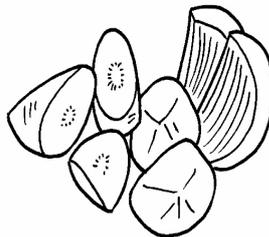
豚肉

キャベツ

ほうれん草

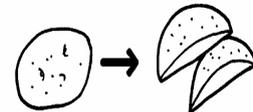
ナッツ類

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむ回数は、食べ物や食べ方、調理方法によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

また、よくかむことにより、免疫力がアップします。

こんにゃくとごぼうのみそ炒め

まんてんくのかみかみメニューぜひ、作ってみてね!



<材料 2人分>

- ・こんにゃく 1枚(200g)
- ・ごぼう 1/2本(150g)
- ・みそ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・水 100ml
- ・白すりごま 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1

<作り方>

- ① こんにゃくは2cm角に切り、3分位ゆでる。
- ② ごぼうは、1.5cm幅に切り、水にさらす。
- ③ Aを合わせておく。
- ④ フライパンにごま油をひき、①②を入れて炒め、③を加える。
- ⑤ 火が通ったら、白すりごまを入れて煮汁がなくなるまで煮込む。

☆今月のリクエスト献立☆

日坂小と大須賀中のみなさんが考えてくれました。お楽しみに。

☆郷土料理 これとこだ? ☆



名産品の「^{くまのめ}久留米^{がすり} 絨」は国の重要無形文化財に指定されています。辛子明太子が有名です。

答えは献立表を見てね

掛川市教育委員会 こども給食課から

おしらせ

令和2年9月14日～10月16日の学校給食等の放射能濃度測定の結果は、『検出せず』・・・放射性物質が存在しない、又は測定器の検出限界値未満でした。不明な点等は、こども給食係 (Tel25-6777) にお問い合わせください。