

11月 給食だより

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんお店にも出ています。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能も様々です。離乳期から食べられる果物もたくさんあるので、これからの寒くなってきて体調を崩しやすくなる季節に上手に食卓に取り入れて、風邪予防もいっしょに行いましょう。

11月8日は

いい歯の日

～歯を大切にしましょう～

11月8日は「いい歯の日」です。

健康な体や、楽しい食事のためにも、よい歯を保つようにしましょう。日本では、80歳までに20本の歯を保つ「8020運動」も推奨されています。子どものうちから口内環境を整え、虫歯しらずの健康な歯を目指しましょう！
今回はよい歯を保つ食事ポイントをご紹介します。

◆よく噛んで食べましょう

食べ物を噛むと口の中には唾液が分泌されます。唾液は口の中で食べかすや細菌を洗い流して清潔に保ったり、虫歯の原因となる酸の働きを弱めたりします。唾液を十分に分泌させるために噛み応えのある食材(キノコや根菜類など)を取り入れたり、食材の大きさを少し大きめにするなどして咀嚼の回数を増やしてみましょう。



◆規則正しい食事を心がけましょう

よい歯を保つためには、食事回数とタイミングも大切です。食事回数があまりに多かったり、常に飴やジュースをとっていると、口の中は虫歯がしやすい環境になります。食事はだらだらと続けないようにしましょう。

また、寝ている間は唾液の分泌が減り、虫歯がしやすい環境になります。そのために寝る前には歯磨きをし、口の中をきれいにした状態で寝ましょう。





☆11月24日は和食の日☆



11月24日は1(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に認定されているそうです。

和食はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されていますが、食の多様化が進んだことで子どもたちが和食を継承することが難しくなっています。給食でも普段から煮干しとかつお節からとった出汁をお味噌汁や煮物に使って薄味でも美味しく食べられるようにしています。

子ども達にも和食のメニューは人気なようで、のり酢和えやサバの味噌煮が好評です。

特にお味噌汁は毎回空っぽになるほどモリモリ食べてくれています。

ぜひご家庭でも和食ならではの味わいを楽しんでみてください。



Let's!Cooking

今月の給食室おすすめレシピは花シュウマイです！！

花シュウマイはどのクラスもほとんど残食がないほど人気メニューです。手間がかかりそう、、、と思われがちですが意外と簡単にできるのでぜひご家庭でも作ってみてください。

～材料～ 約3人分

- ・鶏ひき肉 100g
- ・豚ひき肉 40g
- ・玉ねぎ 30g
- ・シュウマイの皮 30g
- ・パン粉 2g
- ・食塩 適量
- ・砂糖 適量
- ・中華あじ 適量
- ・ごま油 適量
- ・しょうゆ 適量

～作り方～

- ・シュウマイの皮を千切りにしておく。
- ・玉ねぎはみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
- ・ボウルにパン粉をと少量の水を加えふやかす。
- ・ふやけたパン粉に調味料、冷めた玉ねぎを加える。
↑この時に味見をすると失敗しにくいです。
- ・味付けしたパン粉に鶏、豚ひき肉を加えよくこねる。
- ・肉を一口大に丸め、千切りにしておいたシュウマイの皮をまわりにまとわせる。
- ・蒸し器があれば10ほど蒸して完成！
(蒸し器がない場合はフライパンに千切りレタスを敷き少量の水を加えその上にシュウマイを並べて蒸し焼きにしてもとっても美味しいです♪