

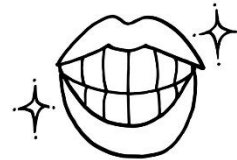


もいもいっうしん

令和3年
11月号



11月8日は「いい歯の日」



しっかりかんで食べると、だ液がたくさん分泌されてむし歯菌が動きにくくなるため、むし歯予防となります。

かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後には歯みがきをして歯の健康を保ちましょう。

いい歯の日献立(8日)

☆ごはん

☆さつまいものみそ汁

☆ししゃもの天ぷら

☆ひじきの煮物

☆牛乳

かみごたえのある食べ物とは？

★繊維質の多いもの

(葉物野菜、きのこ類、海藻類など)

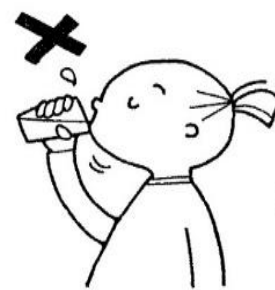
★かたいもの

(ピーマン、人参、ごぼう、かぼちゃ、さつまいも、りんご、みかん、バナナ、おにぎり、パン、お餅)

かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で流し込まない



食材を大きく切る

給食でも、かみごたえのある食べ物を使った献立になっています。意識してよくかんで食べてください。

わしよく ひ

「和食の日」

2013年に、「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の和食文化を大切にして、未来につなげていこうという願いを込めて、「いい=11、日本=2、食=4の日」の語呂合わせで、11月24日が和食の日になりました。

<和食のすばらしいところ>

豊かな食材

日本には四季があり、その折々に新鮮な食材が豊富にとれ、料理に生かす工夫が

一汁三菜

ごはんを主食に、汁物、主菜1品、副菜2品をそろえる食事は、自然と栄養のバランス

和食の日献立(24日)

- ごはん
- 豚汁
- さんまのしょうゆだれ

き ぼ だいこん もの

たけのこごはん

さんまの塩焼き

だいごいも 大学芋

お正月

行事食

お月見

ひなまつ

「和食」は、1年間のさまざまな行事ともか

旬の食材..さんま

さんまは秋を代表する青魚です。形が刀のように細長いので「秋刀魚」と漢字で書きます。

生活習慣病の予防効果があるDHAが多く含まれていて、視力や脳の発達を促す作用があるといわれています

季節感

夏野菜カレー

季節ごとの食材をうまく料理に取り入れて
いるので、季節感を楽しむことができます

