

11月食育だより

No.7

～食べることは生きること～

令和6年11月 守口市立樟風中学校

11月になりました。少しずつ寒くなっていく頃になりました。日が暮れるのもだんだん早くなり、寒さも増していきます。

文化発表会、体育大会と大きな行事もひと段落して少しほっとした所でしょうか？
今月は期末試験もありますので、これから勉強もさらに頑張っていきましょう。

3年生はこれから受験に向けて忙しくなりますね。体調管理も勉強と同じように大切です。風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。風邪をひかない丈夫な体を作るには、食事の栄養バランスを整え、十分な睡眠をとること、適度な運動をすることが大切です。手洗いうがいも感染症予防の基本ですので、これからもしっかりと行いましょう。

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。11月8日は「いい歯の日」です。むし歯があって、食べ物が噛めない・・・ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。歯は食事をおいしく食べる事にとっても重要です。生涯自分の歯で食べられるように大事にしましょう。



11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する

がむ



脳が活性化し、集中力が高まる





お米のおはなし



新米の美味しい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルクークーン、ゆめぴりか(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤務に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



食べる前に手洗い していますか？




寒くなると、手を洗うのが億劫で、見た目が汚れていないし大丈夫！と思って、手洗いをしなかったり、指先を濡らすだけになっている人はいませんか？ 菌は目に見えないので知らず知らずのうちに口に入ったりしていますよ。具合が悪くなって予定していたことができなくなったり、自分がしんどい思いをするので手洗いは石鹸を使ってしっかりしましょう





なぜ流行する季節です。手洗い、うがいを忘れずに。

2024年(令和6年)

12

December



マークシート で給食を申し込む場合は11月15日(金)までに学校に提出してください。

予約システム (パソコン、スマートフォン、携帯電話)での申し込みは、喫食日の3日前(土日祝を除く)の午前10時までです。



予約システム QRコード
(スマートフォン用)



アレルギー情報について

「卵、乳、落花生、小麦、そば、えび、かに、大豆、くるみ」について表示します。食物アレルギーがある方は、**十分にご確認のうえ予約**をお願いします。
給食で使用する食材は、教育委員会ホームページでご確認いただけます。



◆**関東煮** 2日月



ごはん、牛乳、ひじきの炒め煮、小松菜のおひたし、みそ汁

◆**豚肉と厚揚げの炒め物** 3日火



ごはん、牛乳、きびなごフライ、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁

◆**中華焼きそば** 4日水



ごはん、牛乳、切干大根の煮物、白菜のごま和え、中華スープ

◆**ハンバーグ** 5日木



ごはん、牛乳、ボイルキャベツ、にんじんシリシリ、オレンジゼリー、コンソメスープ

◆**あじの竜田揚げ** 6日金



ごはん、牛乳、きんぴらごぼう、白菜とほうれん草のおかか和え、みそ汁

◆**あんかけオムレツ** 9日月



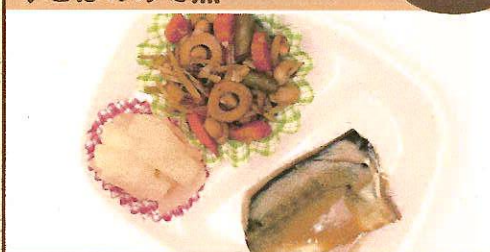
ごはん、牛乳、野菜炒め、ピリ辛こんにゃく、中華スープ

◆**ピリ辛肉じゃが** 10日火



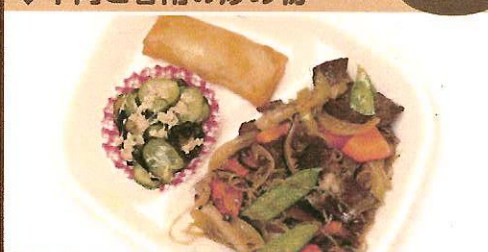
ごはん、牛乳、ちくわの磯辺揚げ、チンゲン菜の和え物、中華スープ

◆**さばのみそ煮** 11日水



ごはん、牛乳、五目煮、大根の即席漬け、すまし汁

◆**牛肉と春雨の炒め物** 12日木



ごはん、牛乳、春巻、甘酢和え、中華スープ

◆**根菜カレーライス** 13日金



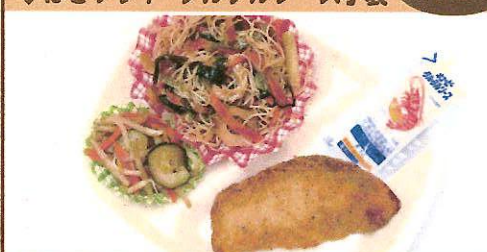
ごはん、牛乳、トンカツ、フレンチサラダ、マンゴー缶

◆**とりすき** 16日月



ごはん、牛乳、高野豆腐の卵とじ、ほうれん草のおひたし、みそ汁

◆**ほきフライ・タルタルソース小袋** 17日火



わかめごはん、牛乳、ビーフンソー、もやしの和え物、みそ汁

◆**ポークビーンズ** 18日水



コッペパン、牛乳、厚揚げのチーズ焼き、大根サラダ、カレースープ

◆**コロッケ** 19日木



ツナピラフ、牛乳、えび入り炒り卵、キャベツのサラダ、マカロニスープ

◆**豚肉の生姜焼き** 20日金



ごはん、牛乳、かぼちゃのそぼろ煮、白菜の即席漬け、みそ汁

◆**鶏肉のから揚げ** 23日月



コッペパン、牛乳、白菜とひじきのサラダ、フルーツミックス、ミネストローネ

