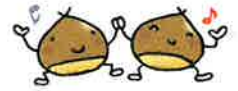




令和4年

* 11月 給食だより *

～ かぞくのひとと、いっしょによんでください ～



古河市立古河第一小学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事をバランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力を身につけておきましょう。

11月8日は「いい歯の日」

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためにも、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかりと吸収されません。

かむことの効果



● 消化を助ける



ご飯の特徴は、米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、かむ習慣が付きやすい食べ物です。

● 太りにくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

● 歯並びをよくする



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足がきちんと床についていることも大切です。

● 頭のはたらきをよくする



脳の血流をよくし、さまざまな刺激されることで記憶力のアップや、ストレスを和らげる効果が報告されています。



ご飯を食べよう!

～ 給食は11月から新米に ～



新米自体は10月頃からすでに出回っていますが、11月は「米穀年度」といって、11月1日から次の年の10月31日までに

収穫された米が、新しい年の米として扱われる区切りの月です。給食の米も11月から新米になります。甘い香りでふっくらとしたつやつやのご飯をかみしめて、今年の実りに感謝しながら、おいしい給食をいただきます。

日本では米の消費量が年々減少しています。その一方で肉類や油脂類の消費量は増加しており、健康への影響が心配されています。水だけで炊いたご飯を中心に、魚や豆類、野菜、いも、海藻類のおかずを組み合わせた日本型の食事のよさが近年の海外での「和食」ブームも手伝い、今、見直されています。

● 11月24日は「和食の日」です ●



11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれた伝統的な食文化です。2013年にユネスコの世界無形文化遺産にも登録され、世界でも大人気の料理になっています。季節の節目で行われる行事では、健康や幸せ

を願い、家族や仲間の人と食べる行事食が、人々のきずなを深めてきました。

* でじろっ子 M-1グランプリ 給食に! *

6年生が考えた「オリジナルみそ汁」

11月から給食に登場します。



● 11月7日(月)

「ごま油が香る ニラ玉ふわふわおみそ汁」

● 11月14日(月)「茨城汁」

昨年6年生は家庭科で、ごはんのみそ汁について学習したことを生かし、オリジナルみそ汁を考えていました。その名も「でじろっ子 M-1 グランプリ(みそ汁グランプリ)」。6年生のオリジナルみそ汁は、どれもよく考えられていました。その中から、4種類のみそ汁が給食に登場します。「お楽しみに☆」

知っていますか? 毎月20日は 減塩の日!

* いばらき 美味しお Day *

茨城県民は塩分摂取量が多く、生活習慣病による死亡率も、全国に比べて高くなっています。

給食もうす味を心がけ、作っています。

この日を機会にみんなで減塩しましょう!

