



11月食育だより

松前町学校給食センター

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、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。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、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は、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吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

よくかんで食べる

よくかんで食べるとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌をやっつけたり、むし歯を予防する効果があります。また、食物繊維が多い食べ物は、よくかんで食べると歯の表面をきれいにしてくれます。



食物繊維が多い食べ物



きんぴらごぼう おひたし ふかしいも



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この和食とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習（年中行事を大切に、新鮮な食材とその持ち味を生かす）を意味します。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

栄養バランスのとれた食生活

いい歯を作る食べ物					
歯の土台を作る (たんぱく質)	硬い歯の表面 (エナメル質)を作る (ビタミンA)	歯の本体 (象牙質)を作る (ビタミンC)	歯の材料となる (カルシウム)	カルシウムの働きを助ける (マグネシウム)	カルシウムの吸収を助ける (ビタミンD)
魚、乳製品、肉、大豆製品、大豆	にんじん、かぼちゃ、レバー、ほうれん草、ブロッコリー	いちご、かき、さつまいも、みかん、カリフラワー、キウイフルーツ	乳製品、牛乳、ひじき、小魚、小松菜、切り干し大根	アーモンド、干しえび、ひじき、玄米	干しいわし、アーモンド、さけ、干しいたけ

じょうぶな歯を作るためには、いろいろな食べ物を好き嫌いなくバランスよく食べることが大切です。特に、歯の材料となるカルシウム、歯の土台となるたんぱく質、そしてビタミンや無機質（ミネラル）をしっかりとりましょう。

今月のこんだて紹介

チーズスープ



【材料】
(小学校中学年4人分量) g

ベーコン	40
たまねぎ	80
にんじん	20
じゃがいも	80
コーン(冷凍)	40
パセリ	4
卵	80
A 粉チーズ	8
パン粉	6
食塩	0.2
こしょう	0.04
チキンコンソメ	8
水	480

- 【作り方】
- 1 たまねぎ、にんじんはせん切り、じゃがいもはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。
 - 2 ベーコンを炒め、たまねぎを入れさらに炒める。水を入れにんじん、じゃがいもを入れる。
 - 3 2が沸騰したら、コーンを入れ、チキンコンソメを入れる。
 - 4 卵を割りよく混ぜたら、粉チーズとパン粉を入れてさらに混ぜる。
 - 5 3に調味料を入れ味付けをし、4の卵を加え、卵に火が通りふわりとなったらパセリを入れ、火を止める。



カルシウムの多い献立です。

