

給食だより

11月号

令和4年 11月 1日

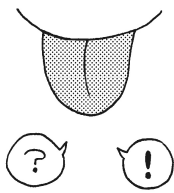
篠栗町立篠栗小学校

よくかんで食事をしましょう

11月8日は、「いい(11)は(8)」の日です。
健康な歯を大切にする目的で設定されました。よくかんで食事をすることで、健康な歯を保ち、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。
また、かむことは健康と深いかわりがあります。

11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



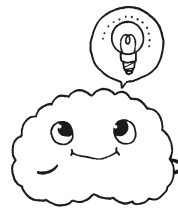
唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける



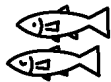
©少年写真新聞社2022

よくかむ習慣をつけるためには

■かみごたえのある食べ物をとり入れる。



ごぼう



小魚



大豆



れんこん

■食材を大きく切る。



大きく切ることで、歯でかみ切ったり、すりつぶしたりする回数がふえます。



ひじき五目煮



がめ煮

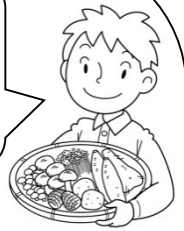


小魚のマリネ

●やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えるので注意しましょう。



食物せんい
旨み成分た
びい!



「いも」や「きのこ」は、大昔から私たちの食生活に身近な食材です。

「いも」と「きのこ」どちらも豊富な食物せんいを含んでいます。食物せんいは、便秘を防ぐほか、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病の予防に効果があります。



食物せんいが多い食べ物

じゃがいも



さといも



えのきたけ



さつまいも



生しいたけ



ぶなしめじ



秋の味覚を食卓に・・・



作ってみませんか!

めんたい高菜博多味ビーフン

【材料】4人分

- ・ビーフン 80g
- ④ しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- ・しめじ 100g
- ・豚ミンチ 100g
- ・根深ねぎ 40g
- ・おろしにんにく 2g
- ・きざみ高菜漬 40g
- ・明太子 40g
- ・ピーマン 40g
- ・赤ピーマン 40g
- ・濃口しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①ビーフンは4分間ゆで、ざるにあげ、④をかけておく。
- ②しめじは石づきをとってほぐし、焼く。
※水分をとばすことで旨みが増します。
- ③豚ミンチ、にんにく、みじん切った根深ねぎを炒め、香りをだす。
- ④さらに、高菜漬と明太子を入れ炒める。
- ⑤①②を加え、5ミリ角に切ったピーマンと赤ピーマンを加え、彩りよく炒め合わせしょうゆで味を整えて、できあがり。

