

11月給食だより

令和2年10月28日
港区立高陵中学校

11月8日 いい歯の日

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。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、なんでも食べられる健康な歯をつくるのが大切です。



むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかりと歯をみがく</p>
-----------------	---------------------	----------------------	-----------------------

♪給食の様子♪

10月は、「秋野菜のカレーライス」や「秋の吹き寄せごはん」、「里芋入り月見汁」、「栗ごはん」など、秋の味覚を使った料理が多く登場しました。

①これは何でしょう？



②正解は、さつまいもをいちょう型の型抜きで8つ抜いた後のものです。
(10月7日の秋の吹き寄せごはん)



♪11月の献立♪

日本の味めぐりとして、秋田県の「きりたんぼ汁」、静岡県の「静岡風おでん」、鹿児島県の「鶏飯」「がね」などの郷土料理を出します。鶏飯は、昨年度の給食で紹介しました。そのときは、初めて知った、食べた生徒が多かったのですが、今年度は3年1組のリクエスト給食に選ばれました。

世界の味めぐりとして、オーストリアの「グーラッシュ」、シンガポールの「海南鶏飯（ハイナンシーファン・シンガポール風チキンライス）」「シンガポールヌードル（カレー味のエビ入りビーフン炒め）」を出します。

11月24日は「和食の日」です。「まごわ(は)やさしい」を取り入れた献立を出します。「まごわやさしい」とは、和食の基本となる食材「豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いも」の頭文字をつなげた言葉です。



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、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つくろう!

<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p>適度な運動</p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<p>十分な睡眠</p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<p>こまめな手洗い</p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p>

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

<p>たんぱく質</p> <p>体力をつける</p> <p>魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品</p>
<p>ビタミンA</p> <p>のどや鼻などの粘膜を保護する</p> <p>ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草</p>
<p>ビタミンE</p> <p>血行をよくする</p> <p>アーモンド ビーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ</p>
<p>ビタミンC</p> <p>免疫力を高める</p> <p>野菜 いも類 果物</p>

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。

