

給食だより 11月号



令和5年11月2日
横浜市立折本小学校
校長 古屋 澄人
栄養職員 篠原智佳子

11月の献立の特色

- 地産地消月間にちなんだ献立を取り入れました。(こまつなとじゃこのふりかけ、けんちん汁)
- 神奈川県の郷土料理を取り入れました。(けんちん汁)
- 旬の食品を多く取り入れ、季節感が味わえるように工夫しました。

(さけ、さば、ごぼう、ねぎ、キャベツ、こまつな、ブロッコリー、ほうれん草、里芋、さつまいも、しめじ、えのきたけ、エリンギ、にんじん、かき、りんご、みかん、ラフランス)

- 新献立として「タッカルビ」を取り入れました。

- 地場野菜：「こまつな・大根・キャベツ・さつまいも・にんじん・ほうれん草」

- 自校炊飯：1年・個別級11月8日(水)、2年・個別級16日(木)、3年・個別級24日(金)

- 独自献立：

- ・11月1日(水)「こふきいも」の調理法を変えて「ベイクドポテト」にして提供します。
- ・11月6日(月)「大学芋」のさつまいもの一部を1年生が育てた「安納芋」にして提供します。
- ・11月7日(火)「カレービーンズシチュー」を国際理解アメリカメニュー「テキサスチリ(チリコンカーン)」に変更して提供します。(使用食材：豚肉・ミックスビーンズ・玉ねぎ・トマト缶・にんじん・パセリ・にんにく・マカロニ・食塩・米白絞油・小麦粉・トマトケチャップ・中濃ソース・しょうゆ・赤ワイン・こしょう・チリパウダー)
- ・11月9日(木)「かき」を折本町で育った「浜かき」に変更して提供します。



2年道徳「かむかむメニュー」

2年生の道徳「かむかむメニュー」の授業の中で「噛むことの大切さ」を伝えました。

噛むことの良さはどのようなことがあると思いますか？授業では、噛むことで食べ物が小さくなるので消化吸収が良いことや、唾液が口の中を綺麗にしてくれること、噛みしめる筋肉がついて力を入れやすくなることなどを話しました。

他にも、よい効果がたくさんあるので、紹介します。(右図：ヒミコノハガイーゼ)

おうちで Let's try! 「かむかむ」チャレンジ

- よく噛む姿を見せる。30回噛む。
- 噛み応えのある食材を取り入れる。(きんぴら、ちくわ、切干大根、りんご等)
- 様々な食材を取り入れる。
- 食材の切り方を工夫する。

ヒ 肥満予防
よく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます

ニ 味覚の発達
よく噛んで味わうと食べ物本来の味がよくわかるようになります

コ 言葉の発音がハッキリ
よく噛むことで口の周りの筋肉が発達し、口を大きく開けることができるようになって発音が良くなります

ノ 脳の発達
噛む動きは脳の血流を促し、脳細胞の働きを活性化します。子どもの脳(前頭前野)の発達を助けます

ハ 歯の病気を防ぐ
・噛むことで唾液が分泌されて口の中がきれいになります
・唾液はむし歯や歯周病を防ぎます

ガ ガン予防
よく噛むと分泌される唾液は発がん性物質を中和するといわれています

イ 胃腸の働き促進
よく噛むことで食べ物の消化吸収が良くなり、胃腸に負担をかけずに栄養吸収ができます

ゼ 全身の体力向上 & 全力投球
力を入れて噛みしめると身体に力を入れることができます

特に幼少期～中学生は脳の前頭前野の成長期!

『**ひみこのはがイーゼ**』
よく噛むことで得られる3つの効用

昔の弥生人は今の人に比べて、噛む回数がずっと多かったと考えられています。そのため、邪馬台国の女王、卑弥呼になぞらえて「ひみこのはがイーゼ」という標語が生まれました。(出典：学校食事研究会)

都筑区福祉保健センター／都筑区食育情報交換会