

給食だより

11月号

H29年度 紀北町立紀北中学校

木々の葉がだんだん色づき、秋の色に染められてきました。日を追うごとに風も冷たくなります。いろいろな食べ物がおいしい季節ですが、食べすぎは体調をくずすこともあります。「しっかりよくかんで食べる」「食べる時間を決める」など、規則正しい食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

よくかんで食べよう 11月8日は「いい歯(118)」の日



よくかんで食べていますか？
80さいになっても20本の歯を残そうと
いう運動から「いい歯の日」ができました。
歯みがきも大切ですが、好ききらいなく
食べることや、よくかんで食べることも
強い歯や歯ぐきにするために必要です。

11月8日はカルシウムを多く含む
食べ物と、よくかんで食べる食べ物を
特にたくさん使っています。

一口30回かんで
食べましょう！



よくかんで、ゆ
っくり食べると
、適量で満腹感
を得ることができます。

肥満予防



よくかむことの効果



消化・吸収を
よくする



食べものを細か
くかみくだいた
り、だ液と混ぜ
合わせて飲み込
むため、胃や腸
での消化・吸収
がよくなります。

感謝して食べよう 11月23日は「勤労感謝」

この日はもともと「新嘗祭」といって、お米の収穫をお
今は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝
います。おうちの人や、食べ物を育ててくれた農家の人、ご
実らせてくれた自然に、「ありがとう」の気持ちを持って



お家でも作ってみよう

★給食のレシピ紹介★ 紀北町

11月16日(木) さばの竜田揚

《材料》4人分

- ・さば切身……………8切れ
- ・しょうが……………小さじ1
- ・酒……………大さじ1

《作り方》

- ①さばは40g程度の切り
- ②すりおろしたしょうが、
- ③片栗粉、小麦粉を合

だ液のはたらきによって、むし菌が活性化しにくくなります。



しっかりかむと、顔の近くの頭や血管や神経が刺激されて、脳のはたらきが活発になります。

- ・醤油……………大さじ2
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・小麦粉……………大さじ2
- ・揚げ油

- ④180℃の油で揚げる
- ⑤お皿に盛りつけて、完

**地域の食材を使って
おうちでも作って**

もう 』の日



祝いする日でしたが、
「お返しの日」という意味になって
はんを作ってくれた人、食べ物を
いただきます。



もう！

①のさば使用！



②



①身にする

酒、醤油で①に下味をつけておく。
わせ、②のさばにつける。

い。
記成！

**て、ぜひ
みましよう！**

