

あき 秋もいちだんと深まり、ふか 菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。きせつ 新米、肉、しんまい 肉、さかな 魚、やさい 野菜、きのこ きのこ、くだもの 果物などもいっそうおいしくなる時季です。ふゆ 冬の訪れに備えて、ほうふ 豊富な食ざい 材をバランスよく取り入れた食事、さむ 寒さに負けない体づくりをしましょう。

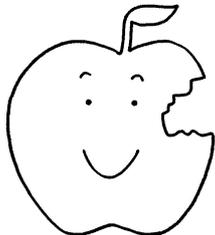


11月8日は  
いい歯の日

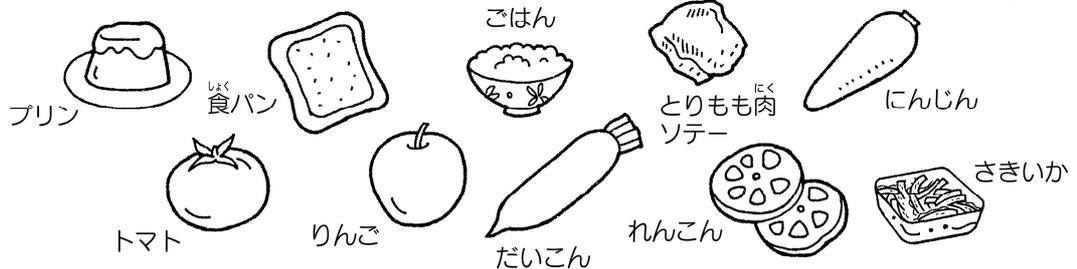
しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

### よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。



わたし  
私はだ〜れ？クイズ①

ヒントを元に答えとなる「先生」を考えてみてね！

①好きな食べ物は、とんかつ・からあげ・やきにく・ビールです。

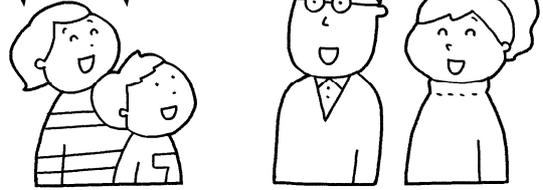
②家では、おかずが残ると「じゃあ、お父さんに食べてもらいな」で何でもまわってきます。

③稲葉にきて7か月が経ち、ちょっとお腹周りが気になります…。

# 勤労感謝の日に 思いを伝えよう



ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？



## ♪みえ地物一番給食の日♪



11月19日（水）の給食は、「さぶらぎご飯・牛乳・

とうふ田楽・牛汁・南紀みかん」です。「さぶらぎ」とは、「田開き」という意味で、苗が丈夫に育ち大豆のように大粒の米がたくさんとれるように、大豆を入れた「さぶらぎごはん」を供えて、田の神様にお願いをします。「とうふ田楽」は、伊賀地域の郷土料理で、山々に囲まれた地域では、魚介類が入りにくく、豆を加工した豆腐が重要な栄養源となっています。田植えや祭りなどの時に田んぼで太鼓に合わせて踊る風習があり、「とうふ田楽」はそれを踊る人の格好に似ていることから作られました。「牛汁」は、牛肉とねぎ、地元産の野菜などを煮込んだ汁物です。もともとは名張市の精肉店のまかない飯でしたが、現在ではご当地グルメの「名張の牛汁」として知られています。南紀みかんは、三重県南紀地域で栽培される「三重ブランド」認定のみかんです。当日の給食の時間の様子は、学校ホームページで報告予定です。



## 給食レシピ紹介 やさい野菜のあおさあえ

【材料 4人分】

『11月25日の献立』

- ・ほうれんそう 60g
- ・白菜 140g
- ・人参 20g
- ・えのきたけ 40g
- ・あおさ 2g
- ・しょうゆ 14g
- ・砂糖 3g
- ・ごま油 3g

【作り方】

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、茹でるか電子レンジで蒸し、加熱後しばらく冷ます。
- ②調味料を合わせてタレを作り、ほぐしたあおさを入れ、①にからめあえる。

【メモ】・みそ汁などの汁物の料理が多い「あおさ」は、三重県が生産量全国1位を誇り、香りがよく、健康によい食品です。