



むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

11月8日は「いい歯の日」

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養が体にしっかり吸収されません。昔の人と比べ、現代に生きている私たちがかむ力は低下してきているといわれています。よくかまない食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当りのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

なぜ、よくかむことは大切な？

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

*給食では、11月8日(水)に「ごはん、鶏ごぼう汁、肉じゃが、りんご」のかみかみメニューがです。よくかんで食べる意識をしましょう。

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



11月のむかわ町給食メニュー

11月14日(火) *BOOKメニュー*



今月のBOOKメニューは、たらのピリからフライです。「きつねのホイティ」という絵本にできます。この本は、スリランカの絵本です。その中に登場する「とうがらしであじつけたさかなのフライ」は、きつねのホイティが、人間のごはんを食べてみたいと思うきっかけになった料理の一品です。すこしピリリとからいかもしれませんが、どうぞお楽しみに♪

11月17日*むかわ食育の日(アイヌ給食)



今年度は、年に何回かアイヌ料理にちなんだ料理や食材を給食で提供します。今月は、ラタシケブです。ラタシケブとは、「混ぜるもの」という意味で、給食では、かぼちゃに豆を入れ、素材の味を生かしたシンプルなお味付けでつくります。昔は、山菜や木の实などなんでも混ぜてつくっていたそうです。給食でアイヌの歴史や文化を学びながら、おいしく食べてくださいね! 次もお楽しみに。

2023年(令和5年)

11月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
普通学校給食センター
特別学校給食センター

月	火	水	木	金
		1	2	3
		4	5	6
	7	8	9	10
	11	12	13	14
	15	16	17	18
	19	20	21	22
	23	24	25	26
	27	28	29	30

【エネルギー表示の見方】

小低 1,2年生
小中 3,4年生
小高 5,6年生
中 中学生

【11月平均栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低 506kcal	23.3g	22.0g	2.2g
小中 580kcal	25.4g	20.1g	2.4g
小高 651kcal	27.5g	22.1g	2.6g
生徒 724kcal	30.8g	24.5g	3.0g

文化の日

●牛乳は毎日つきます。

●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます

※卵の入手が困難のため、通常卵を使用しているパン(バターロール等)は、当面の間、卵抜きのものを提供します。

