

中学校

給食・食育だより

令和3(2021)年11月
第一学校給食共同調理場

冬に備えた体を作ろう！



一段と日が暮れるのが早くなり、だんだん肌寒い日が増える時期です。

冬になると寒さも本格的になり、体温が低下して免疫力が弱くなったり、空気が乾燥したりすることで風邪やインフルエンザになる人が増えてきます。

風邪などを予防するためにも、免疫力を高め、維持するような食事や生活をこころがけましょう。

11月8日は『いい歯の日』 歯を大切にしましょう！

歯を大切にすることは、将来の健康作りに役立つだけでなく、人生を豊かにします。近年は食環境が豊かになり、食事中のかむ回数が減ってきているとされています。食事からかむ回数を意識することで、虫歯を予防するだけでなく、様々な効果があります。



よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。




むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。







今月の給食から

日本各地の料理を食べよう!
～近畿地方編～

- 8日(月)かしわすき  奈良県の郷土料理です。かしわとは関西弁の鶏肉の事で、奈良県では鶏肉を使ったすき焼きが親しまれています。
- 9日(火)ちゃつ  三重県の郷土料理です。法事などの席で食べられてきました。根菜などの野菜に、甘酸っぱい味付けがされています。
- 22日(月)鶏肉のレモン漬け  兵庫県の学校給食で人気のあるメニューの一つです。兵庫では「レモン漬けのもと」がスーパーで売られているほど、愛されているメニューです。

いろいろな国の献立が登場します



- 5日(金)ロヒ・ケイト  フィンランドの伝統料理の一つです。ディルという香草の香りと、鮭のうま味が詰まったスープです。
- 12日(金)酸辣湯  中国の四川料理の一つです。「酸」はすっぱさ、「辣」はピリリとした痺れるような辛さを表しています。
- 16日(火)フェイスジョン  インゲン豆を使ったブラジル料理の一つです。ブラジルの人たちが毎日のようにごはんにかけて食べる家庭料理です。
- 30日(火)ビーフンのパットタイ風  タイ料理を給食風にアレンジしました。本来はライスヌードルやタイの魚醤であるナンプラーで味付けします。

「全国学校給食甲子園」の大阪代表(2年連続・2度目)に選ばれました！

中学校給食の11月17日の献立が、「全国学校給食甲子園」の二次審査を通過し、大阪代表に選ばれました！惜しくも三次審査は通過しませんでした。バランスの取れた栄養価、枚方産をたっぷり使用した献立と大阪の郷土料理を取り入れたことが評価されました。

「地元で生産された農林水産物を地域で消費する」地産地消をテーマにした献立です。みなさんも、「地産地消」を意識して、食材を選んでみましょう。

大阪産の食材

- 玄米入りご飯(玄米)
- 小松菜のごま炒め
(小松菜)
- 船場汁(青葱、大根)



枚方市
ひこぼしくん