

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり、食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



食べ物の命をいただいています
わたしたちが食べている物は、どれも生き物の命をいただいている物ばかりです。
感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
苦々な食べ物がある場合には、一口でも挑戦して、みましょう。



かむことの効果

11月8日は
いい歯の日
しっかりかんでたべようね

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあ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。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

秋の味覚 いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でも心がしいももほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。

土の中でどうなっているの？

<p>さつまいも</p>	<p>じゃがいも</p>
根を食べるよ	茎を食べるよ

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が長く続くと肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

11月の献立紹介

- ★1日 スパゲティミートソースとヨーグルト
 ソースたっぷりのスパゲティミートソース
- ★8日 イカメンチカツ
 イカメンチカツ
- ★13日 五目そぼろごはんとグラタン
 五目そぼろごはん、グラタン
- ★19日 パンの日
 パン
- ★25日 ココアワッフル
 ココアワッフル
- ★11月のデザートのフルーツはりんごです
 りんご

11月のパンはクワッサン

給食の味噌汁は「煮干し」でだし汁をとっています。

煮干しは、たくさんの栄養素が含まれています。生活習慣病を予防したり、からだの成長や健康に欠かせない栄養を含み、丈夫な骨と歯を作る効果があります。

10月17日三田川小学校にて1年生保護者の給食試食会が開催され、保護者38名が参加されました。「栗ごはん」が少し味が濃かったですが、「おいしかった」とアンケートで感想をいただきました。