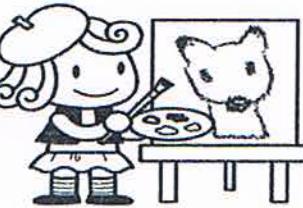


11
月

きゅうしょくだより

令和元年度
吉野ヶ里町教育委員会

秋が深まってきた。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。
苦手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

◆肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるでの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。

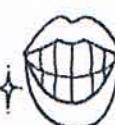
◆消化・吸収をよくする



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。

11月8日はいい歯の日
しっかりかんでたべようね

◆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。

◆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。



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様々ことで肥満を招いたり、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。

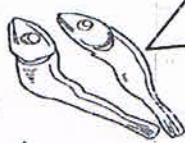
11月の献立紹介

*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



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

か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。

*13日 五目そぼろごはんとグラタン



*18日 パンの日



*25日 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



11月のパンはクロワッサン

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。

「果ごはん」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。