

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えています。かぜ予防には規則正しい生活と、衣類による体温調節、食事の前の手洗い・うがいが大切です。

爽やかな秋である11月、自然のめぐみを感じながら食事をしっかり食べましょう。

11月24日は、「和食の日」

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は、日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継いできた文化です。「和食」には、大きく4つの特徴があります。

食材そのものの味に、だしとうま味を上手に使う



ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事



食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切に



年中行事との密接なかわり、家族や地域のきずなを強める

歯の生えかわりとかみ方

小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生え変わる時期です。歯や口の発達に合わせながら、じょうずによく噛む習慣をつけていきましょう。

出典：健学社 食育フォーラム

小学校低学年



前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろうまでしっかり口を閉じて食べるように心がけます。また楽しい雰囲気の中でご飯とおかずを口の中で合体させて味わう食べ方(口中調味)を覚えたり、よくかんで素材の味をしっかりと味わったりすることも大切です。

小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事をする時間への配慮が必要になります。生えたとの永久歯も溝が深く食べかすがたまりやすく、しっかりかみ合うまで汚れやすいので、ていねいな歯みがきを心がけます。

小学校高学年～中学校



体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康により効果があります。口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。

月	火	水	木	金
<b>11月</b> 今月の行事食 8日 いい歯の日 11日 中3バイキング給食 19日 めざまみ産デー 28日 つや姫給食				
4	5	6	7	8
文化の日 振替休日	スパゲティ ミートソース 白菜と肉団子スープ バナナ	ごはん チキン南蛮 塩キャベツ もやしのみそ汁	ごはん じゃがいものうま煮 のりマヨサラダ すまし汁	ごはん いかのレモン漬け 豚肉とごぼうの炒り煮 大根のみそ汁
11	12	13	14	15
ごはん 白身魚チリソース 中華サラダ 青菜のスープ	ごはん 鮭のつけ焼き ヤーコンの金平 キャベツと厚揚げのみそ汁	ごはん いいでみらいパン コーンフライ ごまドレッシングサラダ クラムチャウダー いちごジャム	ごはん きのこしゅうまい 野菜たっぷり肉炒め おでん	ごはん タコライス もずくスープ りんご
18	19	20	21	22
ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ 豆腐スープ	ごはん 麦ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト 型抜きチーズ	ごはん 揚げかぼちゃの甘酢あん カミカミサラダ 親子汁	ごはん たらの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 白菜と油揚げのみそ汁	ごはん あつやき玉子 おろしかけ 三色ごま和え 庄内風芋煮
25	26	27	28	29
ごはん 鯖の竜田揚げ ひじきの煮物 道産子汁	ごはん マーボー丼 白菜のスープ みかん	ごはん 豚キムチ炒め ゆかり和え 豆腐とにらの和風スープ	ごはん つや姫ごはん 鶏肉のきじ焼き 冷やし汁 わらびのみそ汁 りんご	ごはん 煮込みハンバーグ 県産大豆のツナサラダ コーン入り玉子スープ

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の地産地消については、裏面の太字をご確認ください。

和食にかかせないごはん 新米の季節です

11月は、お米が新しい年として扱われる区切りの月です。給食でも新米がでてきます。給食のお米は、飯豊町産のはえぬきという品種のお米です。新米になると、いつにもまして甘みのあるふっくらとしたごはんを味わうことができます。今年は『令和の米騒動』といわれお米が手に入りにくいこともありましたが、改めて、お米のおいしさを味わってほしいと思います。

