

きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校

11月



11月8日は、いい歯の日 しっかりかんで食べよう！

しっかりかんで食べると、虫歯の予防、満腹感を感じて食べすぎを防いだり、消化・吸収をよくしたりします。そのほかに脳を活性化するなどの効果があります。給食では、かむことを意識して食べてもらえるように、8日五目きんぴら9日かみかみミックス、28日セレクト給食を入れていきます。

28日(水)セレクト給食(かみかみ)

セレクト給食は、リザーブとはちがい事前に予約をとりません。クラスに2種類のものが約半数ずつ入っている中からひとつ選びます。クラスで相談して上手にわけましょう。今回は、歯ごたえのある、おさつスティックと豆アラカルトです。かんだときに、どんな音がするか伝えてみましょう。

おさつスティック

豆アラカルト

むらさき
紫いもと、
さつまいもが
はい
入っています



または



しゅるい あじ
4種類の味が
たの
しみめるよ

よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある
食材を使う
乾燥物、海藻、食物繊維の
多い野菜など、よくかまな
いと飲み込めない食材を使
いましょう。



食材を大きく切る
大きく切れば、そのまま
飲み込めないのによくか
むことに...



飲み物で流し込まない
食事中、よくかまずに飲み物
で流し込むように食べる人が
増えています。しっかりかめば
飲み込みやすくなりますので、
飲み物に頼らないように
しましょう。



かみごたえのある食品早見表

かみ ごたえ度	食 品		
10	たくあん	にんじん(生)	するめいか
9	セロリ(生)	豚ヒレ(ソテー)	牛モモ(ソテー)
8		キャベツ(生)	油あげ
7	もち	アーモンド	酢だこ
6	スパゲティ(ゆで)	フライドポテト	きゅうり
5	ご飯(白飯)	しいたけ	
4	こんにゃく	りんご	プロセスチーズ
3	食パン	たまご焼き	納豆
2	トマト	枝豆(ゆで)	バナナ
1		とうふ	すいか

社団法人 愛媛県歯科医師会「健康な歯で歯ッピーライフ」より

北っこスペシャルメニューのお知らせ

夏休みの宿題で募集していた、北っこスペシャルメニューは19日(月)の給食に登場します。後日、きゅうしょくだより臨時号で発表します。

※選ばれた方には、材料や調整のために、10月に連絡を入れさせてもらっています。ご応募ありがとうございました。

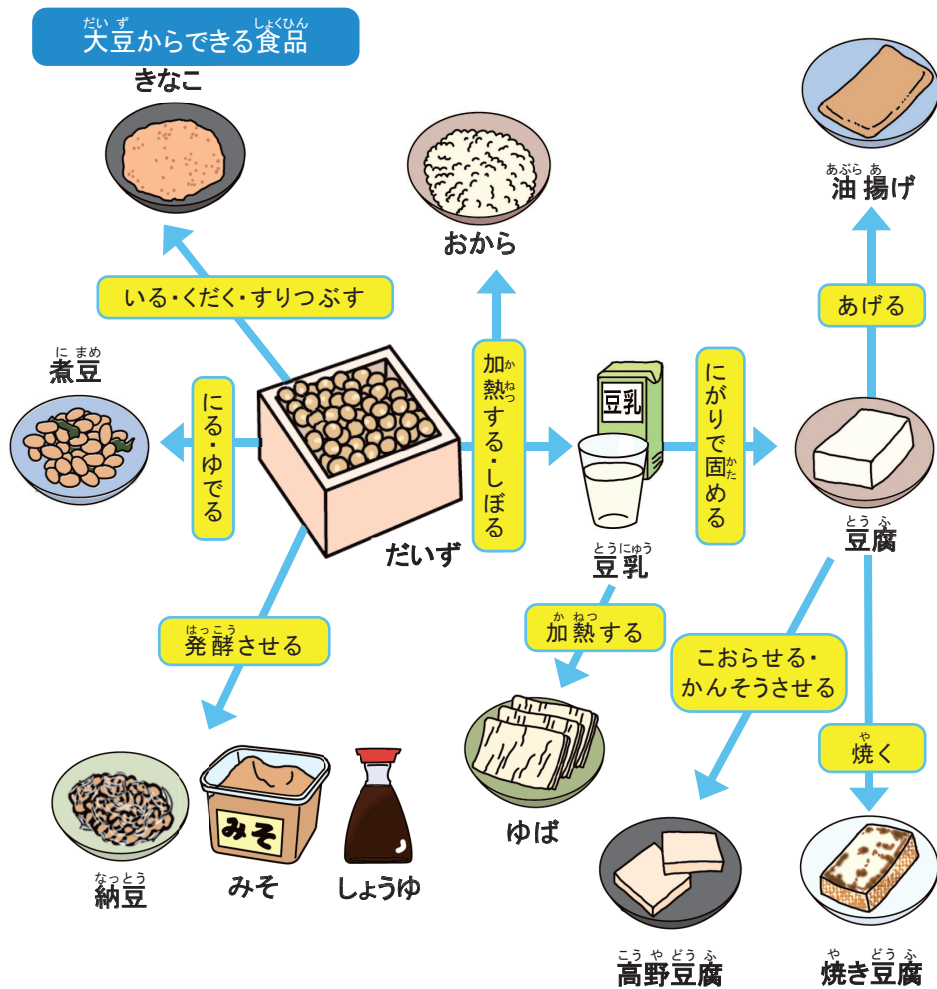
しあわせにんじんは・・・



北っこスペシャルメニューの中にしあわせにんじんを入れます。どれかひとつの献立の中にハート型のしあわせにんじんが入っています。入っていた人は給食室まで、証明書をとりにきてくださいね。

食べ物大変身(大豆)

食べ物は、いろいろなすがたに^{へんしん}変身しています。11月は大豆^{だいず}が^{へんしん}変身した食品^{しょくひん}をたくさん^{とうじょう}登場させています。どのように^{へんしん}変身した食品^{しょくひん}か確認^{かくにん}してみましょう。



大豆は、昔から日本各地の生活の中で利用されてきた大切な食品です。よく考えると、わたしたちは、毎日、大豆から変身した食品を食べているのではないのでしょうか？

クイズ

下の文字の中には、11月の献立に出てくる、大豆が変身した食品が全部で10個かくれています。「おから」以外にあと9つあります。さがしてみましょう。(今回は、たて、よこのならびだけです)

こ	う	や	ど	う	ふ
あ	ぶ	ら	あ	げ	し
つ	な	か	み	き	よ
あ	つ	お	そ	な	う
げ	と	う	ふ	こ	ゆ
と	う	に	ゆ	う	

こたえ

こ	う	や	ど	う	ふ
あ	ぶ	ら	あ	げ	し
つ	な	か	み	き	よ
あ	つ	お	そ	な	う
げ	と	う	ふ	こ	ゆ
と	う	に	ゆ	う	

全部みつけることができたかな？

※こたえは、給食室の^{きゅうしょくしつ}前の^{まえ}掲示^{けいじ}板^{ばん}にも、はっています。