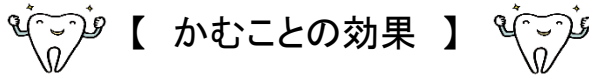


# 給食だより 11月

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事をバランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康がとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。



昔の人と比べ、現代に生きている私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまない食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、柔らかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えましょう。

### 消化を助ける

食べものが歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。



### 太りにくくなる

よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べすぎを防げます。



### 歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



### 頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



## 【どうして虫歯になるの?】

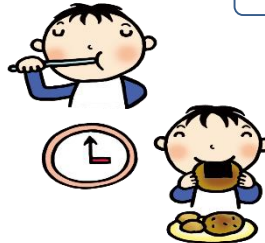
むし歯を中心に歯の健康について考えてみましょう!

### どうして虫歯になるの?



むし歯の原因となるのは、口の中にある虫歯菌です。食べ物のかすや歯についたあまい砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうした虫歯菌のすみかになります。

### むし歯を防ぐには?



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

## ♪ 小松菜給食の日 ♪

食育フォーラムより引用

今年も新鮮でおいしい小松菜がJASマイル農業協同組合より無償提供されます。15日は、本木小学校と契約している「伊興農園」から届きます。本木小学校では、「小松菜入りジャンボ餃子」「中華サラダ」に小松菜を入れて調理する予定です。



### ～ 野菜の日 家庭用レシピ ～

#### 「和風れんこん」

(材料) 4人分

・豚ひき肉	200g
・塩	少々
・こしょう	少々
・れんこん	1/2節
・にんじん	1/5本
・たまねぎ	小1個
・しょうが	少々
・にんにく	少々
・油	適量
・生パン粉	大さじ5(15g)
・たまご	1個
・牛乳	小さじ4
・油	適量
(たれ)	
・しょうゆ	小さじ2強
・砂糖	小さじ1強
・みりん	小さじ2
・水	30cc
・片栗粉	小さじ1/2

#### <作り方>

- ① れんこんは、歯ごたえが残るように粗みじん切りにする。にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする
- ② フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくの香りが出たら、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ③ にんじんとたまねぎがしんなりしたら、れんこんを加えてさっと炒め、冷ましておく
- ④ ひき肉に塩、こしょうをしてよく練り混ぜる
- ⑤ ③の炒めた野菜とパン粉、たまご、牛乳を加え、よく混ぜ、小判型に丸める
- ⑥ 油を引いたフライパンで、両面をよく焼く
- ⑦ たれの調味料を煮立たせ、倍量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけて、焼いたハンバーグにかけて出来上がり



#### <れんこん>

れんこんは、でんぷん質とビタミンCを多く含んでいます。熱に弱いビタミンCですが、でんぷん質に守られているので加熱しても壊れにくくなっています。