

きゅうしょくだより

11月

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

よくかんで食べましょう

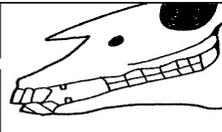
食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯



トラ
鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。



ウマ
かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。

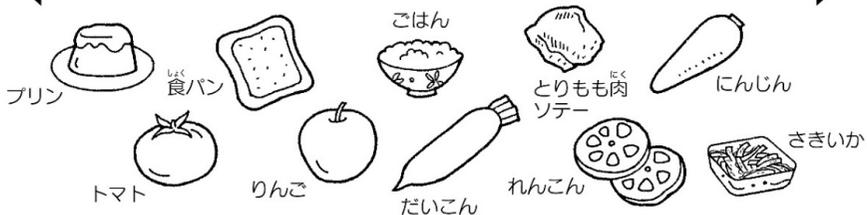


ヒト
犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。

トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

食品のかみごたえ度

1 ← 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

11月23日は「勤労感謝の日」です。
食べ物を作ってくれる人や食べられることに感謝しましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。



感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。

農家さん

漁師さん

食べ物を運ぶ人

家の人

栄養士や調理員さん

食べ物の命をいただいています…

私たちが食べているものは、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、食材や料理を作ってくれた人たちなど、様々な人々の手を渡って毎日の食卓に並んでいます。食事をするときにはそのことを思い、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手なものだとしても、一口だけでもいただくように、努力しましょう。



きゅうしょくだより

11月



家族で取り組んでみませんか？

はやね はやお あさ
早寝 早起き 朝ごはん



朝食で3つのスイッチオン

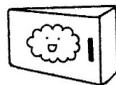


体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

10月と11月は

ちさんちしょう きょうかきかん

「地産地消強化期間」です！

ちさんちしょう

「地産地消」とは・・・

ちいき せいさん ちいき
地域で生産されたものをその地域

で消費することをいいます。

けんさんぎゅうにく こおりやまんこい
11月は、「県産牛肉」「郡山産鯉」

こおりやまんまい まい
「郡山産米＝あさか舞」など、たくさん登場します。

あさか舞



ごはんから 赤 黄 緑

あさ
朝

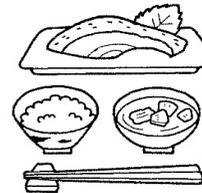
朝食をきちんと食べていますか？
「食べている」という人でも、パンだけ、バナナだけなどになっていませんか？ 簡単な料理でも赤黄緑の食品をきちんとそろえることはできますので、毎日そろえるように心がけてみましょう！



無理なく続ける朝食

一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか？ 品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



A. あさか舞とは・・・

郡山市で作られた「コシヒカリ」と「ひとめぼれ」の一等米です。
平成14年1月18日に商標登録された郡山産のブランド米です。

A. 名前の由来は・・・

安積平野で作られていて、食べると舞いたくなるほど、おいしいお米だから～と、いうことだそうです。