

11月食育だより



10月27日～11月9日の読書週間にちなんで、教科書や絵本のお話から考えた献立（ブックメニュー）が登場します。小学校の給食でも提供したことがある献立ですよ、覚えていませんか？



5(火)「かさこじぞう」より 「かさこじぞう」の恩返しみそ汁

「かさこじぞう」のお話から考えました。
地蔵様たちが持ってきてくれた食べ物が
入ったみそ汁です。



12(火)「スパゲッティがたべたいよう」より おひさまいろのスパゲッティ

小さいおばけのアッチはとてもくいしんぼう。
ある日夕焼けの空を飛んでいると、とてもいいにお
いがしてきました。女の子が作った『おひさまいろ
のスパゲッティ』が食べたくていたずらをするので
す。……。続きは絵本を読んでくださいね。

19(火)「サラダでげんき」より 「いっちゃん」のサラダ

「サラダでげんき」のお話から考えました。
病気のお母さんが元気になるように、「りっちゃん」
が作ったおいしいサラダです。



25(月)「ゆうすげ村の小さな旅館」より ウサギダイコンのみそ汁

つぼみさんは、ゆうすげ村の小さな旅館を1人できり
もりしています。ある日、「ウサギダイコン」を
持ってきてくれた娘さんと一緒に、おいしい大根料
理をたくさん作ります。その時に作った料理をイ
メージしたみそ汁です。



11月8日（金）の給食は「いい歯の日メニュー」です。

かみごたえのある、ごぼうや大根などの根菜の入った「けんちん汁」や、「きびなごの
カリカリフライ」、骨や歯を作るカルシウムを多く含んだ、「ちりめんじゃこと
小松菜の炒め物」や、「かみかみ大豆」、「キャンディーチーズ」が出ます。

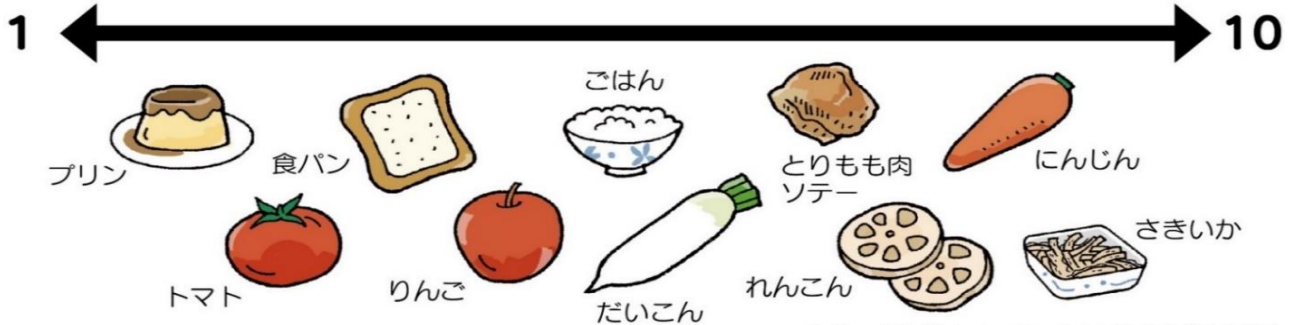


よくかんで食べましょう

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。



食品のかみごたえ度



※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。

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

作成：豊中市立中学校栄養教諭

豊中市教育委員会事務局 学校給食課

TEL/06-6843-9101