

＊給食だより＊ 11月

今月の目標

健康を考えて食事をしよう



秋も日ごとに深まってきました。これからは気温が下がり、空気も乾燥してくるため、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。病気にかからないよう、手洗いやうがいをごまめに行い、バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけて、規則正しい生活を送りましょう。

11月8日は「いい歯の日」です♪健康的な歯を目指そう！



「かみごたえのある食品」で、かむ力アップ！

学校給食では、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。11月4日の給食は、かみかみ献立です。鶏肉やれんこん、りんごなどかみごたえのある食品を多く使用しています。

御家庭でも、かむ力をアップさせるために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみましょう。

食品のかみごたえ度



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。

ちゃんちゃん焼きって何だろう???

「ちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理で、魚と旬の野菜を蒸し焼きにし、みそで味付けした料理です。鮭のちゃんちゃん焼きが有名ですが、18日に給食で提供されるちゃんちゃん焼きは「タラ」を使います。

名前の由来には諸説あり、「ちゃちゃっと手早く作れるから」「父ちゃんが作るから」「焼くときに鉄板が“ちゃんちゃん”という音を立てるから」など、いくつかの説があります。

給食では、魚・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・とうもろこしを使い、みそ・みりん・しょうゆで味付けした、シンプルなちゃんちゃん焼きです。春にはアスパラガス、夏にはかぼちゃなど、季節の野菜を加えると、さらにおいしくなります。また、バターやマヨネーズを加えるのもおすすめです。



凍り豆腐の豆知識



凍り豆腐は、「高野豆腐」とも呼ばれ、給食では、みそ汁やすまし汁、煮物などに多く登場します。凍り豆腐は、豆腐を凍らせ、水分を抜いて作ります。乾燥させるので、栄養素がぎゅっと濃縮されていて、木綿豆腐や絹豆腐に比べ、栄養価が高く、大豆のうまみが詰まっています。中でも、「イソフラボン」という肌や骨に良い栄養素が豊富に入っています。100g中のイソフラボンの量は、豆腐が17.1～24.3mgなのに対し、凍り豆腐は88.5mgも入っています。

（厚生労働省：大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&Aより）