

「ぱくぱくだより」

令和7年11月号



朝夕と日中との気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期です。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに調節し、外から帰った時や食事の前の手洗いを忘れないことが大切です。11月は、秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して、食事を大切にいたしましょう。



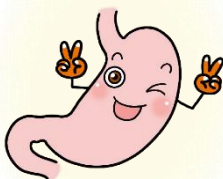
今月の給食目標

よくかんでたべよう

よくかむと、体によいことがたくさんあります。一口 20～30回を目安に、普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

かむことの効果

● 消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

● 太りにくなる



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、食べ過ぎを防ぎます。

● 歯並びをよくする



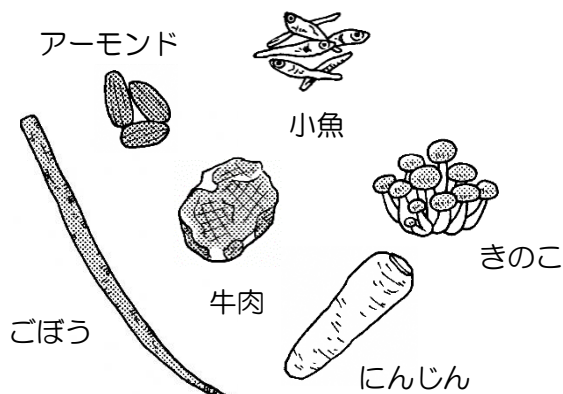
歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

● 頭の働きをよくする



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

かみごたえのある食品で **かむ力アップ**



給食では、ごぼうや小魚など、かみごたえのある食品を使った料理をたくさん出しています。

ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、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ぜひ、取り入れてみてください。

また、かむ力をつけるために、食べ物をかんでいる時に飲み物で流しこまないようにしましょう。

11月14日の
給食より

給食のレシピ **れんこんの甘辛丼**



モグモグ

モグモグ

【材料(4人分)】

白ごはん	お茶碗4杯分	
豚もも肉	100g	
ごま油	小さじ 1/4	
しょうが	一片	
れんこん(中 1/2 個)	140g	
えのきたけ	40g	
乾しいたけ	4g	
たまねぎ	80g	
にんじん	50g	
ねぎ	20g	
A	砂糖	大さじ 2/3
	みりん	小さじ 2/3
	しょうゆ	大さじ 1
	酒	小さじ 1
	水	40g

【作り方】

- ① しょうがはみじん切り、れんこん・にんじんは5mmのちょう切り、たまねぎは5mmのせん切りにする。乾しいたけは水でもどしてせん切り、えのきたけは3cm幅、ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、しょうがを軽く炒めた後、豚肉・酒を加えて炒める。
- ③ 煮えにくい野菜から、順に入れて炒める。
- ④ 水を加えて煮て、Aを加える。
- ⑤ 最後にねぎを加える。
- ⑥ ごはんの上に⑤をかけてできあがり。

※水の代わりに、乾しいたけのもどし汁を使っても、おいしく作れます。

R7 給食試食会 アンケート結果

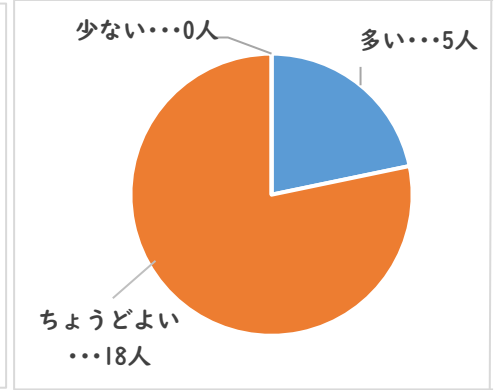
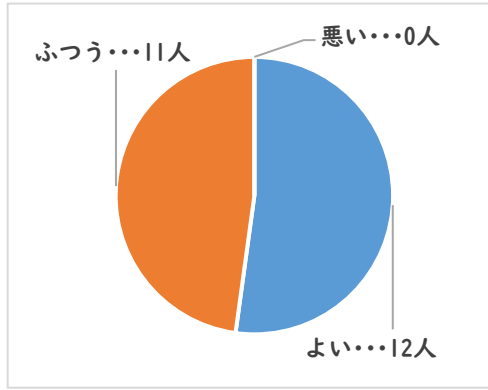
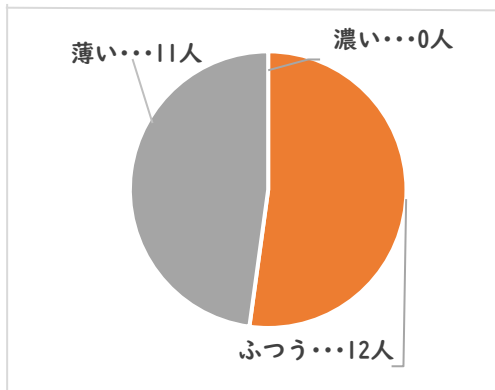
ご多用の中、給食試食会に参加して下さりありがとうございました。たくさんの温かいご感想をいただき、給食を作る励みになります。これからも安全で安心、そしておいしい給食を提供できるよう努めていきたいと思ひます。アンケート結果をまとめましたので、報告いたします。

【今日の給食はいかがでしたか？】

1、味付けはどうでしたか？

2、色どり・見た目はいかがでしたか？

3、量はいかがでしたか？



【ご意見・ご感想をたくさんいただきました。一部紹介いたします】

- ・いろいろな工夫をされていて、すごいなと思ひました。
- ・ランチルームがカフェのようにオシャレでキレイで驚きました。とてもよい環境でありがたいです。
- ・パンがふっくらしっとりておいしかったです。
- ・リザーブ給食は、自分が小学生の時にもあったのを思い出して懐かしかったです。
- ・薄味でおいしく、健康に気をつけてくださっていて、見習いたいと思ひました。
- ・おいしい給食をいつも食べているんだなあと、安心しました。
- ・スープにたくさん野菜が入っていてよかった。
- ・安心のできる味でした。

【いただいた質問の回答】

- ・パンがけっこう大きいなと感じました。
- パンの大きさは、小学部1・2年用、小学部3・4年用、小学部5・6年用、中学部・高等部・教員用の4段階に分かれていて、10gずつ大きくなっていきます。今回保護者の方に食べていただいたパンは、中学部・高等部・教員用のパンです。学年に合わせた適切なエネルギー量となるよう、主食の量を調整しています。
- ・豚肉がスプーンで切り分けづらかったが、子どもたちはどうしているのでしょうか？
- 切り分けにくいものや食べにくいものについては、子どもの実態にあわせて、担任がハサミで切り分け、食べやすい大きさに調整しています。
- ・マッシュポテトが少しパサつく感じがしました。
- 給食のマッシュポテトは牛乳を使わず、塩・こしょう・バターで味つけしています。パサつかないように、混ぜ方やバター量を検討したいと思ひます。