

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

# 「ぽくぽくだより」

11月号



(平成 29 年 11 月 1 日)

朝夕と日中の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期です。衣服はこまめに調節をしましょう。

また、睡眠も十分にとって不規則な生活にならないように気をつけましょう。



今月の給食目標

## よくかんでたべよう

よくかんで食べることで、胃腸の負担も減り、消化吸収がうながされます。食べ過ぎを防ぐこともできます。

かむことは、自分で意識しないと回数が少なくなります。ご家庭でもお互いの食べ方をチェックしてみましょう。

その前に肝心の「歯」はいかがですか？

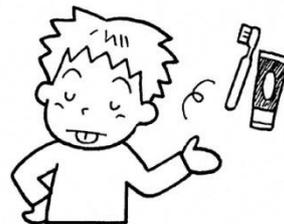


## 歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



・ 甘い菓子や飲み物の  
だらだら食べ



・ 歯みがきはめんど  
うだからしない



・ あまりかまなくても  
食べられるやわらか  
い食べ物が好き

歯の表面は、食べているときに傷がつき、食べていないとき修復をすることを繰り返しています。だらだらと食べるのは、修復ができないでいる状態ですからむし歯になりやすいです。食事の時間やおやつ時間はきちんと決め、しっかりと歯を修復しましょう。

**11月8日は、「いい歯の日」です。**日本医師会が1993年（平成5年）

11月8日を「い(1)い(1)歯(8)の語呂合わせで設定しました。

<b>ひ</b>	<b>み</b>	<b>こ</b>	<b>の</b>	<b>は</b>	<b>が</b>	<b>い</b>	<b>ー</b>	<b>ぜ</b>
肥満防止 ひまんぼうし	味覚の発達 みかく はったつ	言葉の発音が はつきり ことば はっおん	脳の発達 のう はったつ	歯の病氣予防 は びょうきよぼう	ガンの予防 よぼう	胃腸快調 いちようかいちよう		全力投球 ぜんりよくとうきゅう

ひみこ じだい  
卑弥呼の時代

つまり、弥生時代は、玄米・木の実、貝塚があるように貝など硬いもの  
のを食べ、かむ回数は1食3,000回とも言われます。現代は600  
回程度であるとも。卑弥呼まではいかなくても、かむことを推奨す  
るキャッチフレーズです。

ひみこのはがいぜ



※ かみごたえのある食べ物は、食物繊維の多い野菜や肉類、海藻、きのこ、豆類、小魚、フランスパン、ドライフルーツなどです。

**とりごぼうピラフ（11月の給食から）**

<材料（6人分）>

- 米 4合(600g)
- 若どりもも肉 200g
- ごぼう 100g
- にんじん 60g
- たまねぎ 中1個
- 冷凍グリーンピース 20g
- コンソメ（顆粒） 小さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- オリーブ油 大さじ1
- 塩 適量
- こしょう 適量

<作り方>

- ① 米は、少しかために炊く。
  - ② ごぼうは、短いさがきにし、水にさらし、アクぬきをする。とり肉は、食べやすい大きさに切る。たまねぎ・にんじんは、みじん切りにする。冷凍グリーンピースは、さっとゆがく。
  - ③ フライパンにオリーブ油を入れ、とり肉を炒める。
  - ④ ③にたまねぎ、にんじん、ごぼうの順に加えて炒め、塩、こしょうを振り入れ、さらによく炒める。
  - ⑤ ④にコンソメ、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて味付けをし、ピラフの具を作る。
  - ⑥ ⑤を煮汁ごと炊いたごはんに混ぜる。
  - ⑦ ⑥にゆがいたグリーンピースを入れて混ぜ合わせる。
- ※調味料は、この割合でお好みにより加減してください。