

きゅうしよくだより

11 月号

宮の丘中・福井野中

よくかんで 食べていますか？

現代人は昔の人に比べると、かむ回数が減少していると言われています。そこには「やわらかいものを好んで食べる」、「食事に時間をかけない」など、食生活の変化が関係していると考えられています。かむことには良い点がたくさんあります。かむ習慣を心掛けたいですね。

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

よくかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



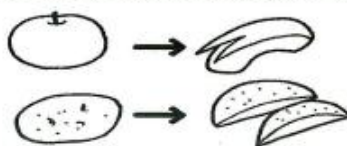
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ



かむ回数は、食べものによって変わります。
素材や調理法を工夫すると、かむ力がきたえられます。

11月18日 リザーブ給食があります！

豚丼 OR ザンタレ丼



リザーブ給食は、事前に食べたいメニューを選んで予約する給食です。

今回は北海道メニューの豚丼、ザンタレ丼の2品から、どちらか1品選んでもらいました。

集計結果は、全体の約 1/4 の人が豚丼を選択、全体の約 3/4 の人がザンタレ丼を選択で、ザンタレ丼の人气が高かったです。どちらもおいしく調理して提供します。どうぞお楽しみに！

11月のよていこんだて

月	火	水	木	金
2 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのカリカリフライ	3 	4 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ひじき入りぎょうざ ごま和え	5 五目うどん 大学芋 柿	6 焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ りんご
精白米・鶏ももひき肉・焼き豆腐・切り干し大根・干しいたけ・白ごま・生姜・ごぼう・にんじん・油揚げ・ひじき・油/じゃが芋・玉ねぎ・わかめ/冷凍いわしのカリカリフライ(いわし・水あめ・とうもろこし・じゃが芋・たん白加水分解物・生姜・乾燥マッシュポテト・でん粉・コーンスターチ・米粉・米粉パン粉・菜種油・酵母・パーム油)、揚げ油		精白米・豆腐・豚もも肉・ピーマン・長ねぎ・人参・たけのこ・生姜・にんにく・油・でん粉/冷凍ぎょうざ(キャベツ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・でん粉・ごま油・生姜・しいたけ・ほたてエキス・かきエキス・小麦粉)、揚げ油/小松菜・白菜・白すりごま	ソフトめん・鶏むね肉・油揚げ・つと・にんじん・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・たまごだけ/さつま芋・揚げ油・水あめ・黒いりごま/柿	胚芽米・大麦・油・豚肩肉・長ねぎ・生姜・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・ごま油/冷凍かぼちゃコロッケ(かぼちゃ・パン粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・植物油脂・脱脂粉乳・パン粉・米粉・小麦粉/りんご)
9 チキンカレー コロコロサラダ	10 角食パン・いちごジャム ポテトグラタン あさりのサラダ 野菜うの花フライ	11 ごはん 豚汁 さばのソース焼き 柿	12 塩ラーメン シナモンポテト みかん	13 栗ごはん さんまのごまフライ 磯和え
精白米・鶏もも肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉/ハム・高野豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・白ごま	角食パン/いちごジャム/ベーコン・玉ねぎ・じゃが芋・にんじん・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・パセリ/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・にんじん・油・ごま油・白ごま/冷凍野菜うの花フライ(馬鈴薯・にんじん・とうもろこし・玉ねぎ・いんげん・ごぼう・パン粉・乾燥おから・鶏肉・植物油脂・パン粉・米粉)、揚げ油	精白米・豚肩肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・油/さば・生姜・白ごま/柿	ソフトラーメン・豚肩肉・生姜・にんにく・油・メンマ・もやし・にんじん・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・ごま油・白ごま/さつまいも・揚げ油/みかん	胚芽米・大麦・栗・油揚げ・にんじん・しめじ・干しいたけ/さんま・生姜・小麦粉・全卵・白ごま・黒ごま・パン粉・揚げ油/ほうれん草・もやし・もみのり
16 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 いわしハンバーグ (バーベキューソース) 生姜和え	17 背割りコッペパン ポテトスープ チキンカツ きなこクリーム	18 豚丼またはザンタレ丼 味噌汁 おひたし 温州みかんゼリー	19 たぬきうどん チーズポテト焼き パイン缶	20 ごぼうピラフ はんぺんのチーズフライ フルーツカクテル
精白米・豚肩ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・切り干し大根・いんげん・干しいたけ・生姜・油/冷凍いわしハンバーグ(粒状植物性たん白・玉ねぎ・にんじん・ねぎ・魚肉すり身・でん粉・いわし・生姜ペースト・乾燥マッシュポテト・にんにくペースト・植物油脂)、揚げ油・玉ねぎ・生姜・にんにく・でん粉/ほうれん草・もやし・しょうが・生姜	背割りコッペパン/ベーコン・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・パセリ/鶏もも肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油/豆乳・きな粉・コーンスターチ・バター	★豚丼(精白米・豚肩ロース・生姜・グリーンピース・でん粉) ★ザンタレ丼(精白米・鶏むね肉・生姜・にんにく・でん粉・揚げ油・小ねぎ・大根・油揚げ/小松菜・もやし・かつお節/冷凍温州みかんゼリー(温州みかん果汁・粉あめ))	ソフトめん・あさり・桜えび・カタクチイワシ・にんじん・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・鶏むね肉・つと・小松菜・長ねぎ・たまごだけ・干しいたけ/じゃがいも・バター・牛乳・シュレッドチーズ・ミックスチーズ/パイン缶	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ごぼう・玉ねぎ・にんじん・春菊・にんにく・コーン・パセリ・油/はんぺん・小麦粉・卵・粉チーズ・パン粉・揚げ油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・りんごジュース
23 	24 メンチカツバーガー あさりのチャウダー コールスローサラダ	25 ごはん マーボー豆腐 ししゃもから揚げ ナムル	26 パスタシーフードトマトソース 厚揚げサラダ ヨーグルト	27 わかめごはん きのこ汁 カレイから揚げ (おろしソース)
	横割りパンズパン・冷凍メンチカツ(豚ひき肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たん白・でん粉・なたね油・酵母)・揚げ油/あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/キャベツ・にんじん・コーン・油	精白米・豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・ごま油・でん粉/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・でん粉・揚げ油/ハム・小松菜・もやし・にんじん・ごま油・白ごま	ソフトパスタ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・セロリ・にんにく・オリーブ油・パセリ・小麦粉・トマト缶/厚揚げ・生姜・でん粉・小麦粉・揚げ油・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま油・白ごま/ヨーグルト(加糖)	胚芽精米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま/しめじ・えのきだけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・油/冷凍カレイから揚げ(黒ガレイ・でん粉)・揚げ油・大根・生姜・でん粉
30 キーマカレー ストローポテトサラダ みかん	＊牛乳は毎日つきます。 ＊献立名の下に主な食材を載せています。(調味料や少量のものは除く)「/」は献立ごとの区切りです。 ＊献立や青果物等の食材は、天候や市場の入荷状況により変更になる場合があります。 ＊あさり、しらす干し、わかめ等の海産物には、小さなえび・かに等の甲殻類や、貝殻などが混入している可能性があります。 ＊カラフトししゃも(子持ち)の内臓には、ししゃもがえさとして食べた小さなえび、かに等の甲殻類や貝殻、小石などが混入している可能性があります。			
精白米・鶏もも肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉/ハム・高野豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・白ごま				