

給食だより 11月

筑波大学附属視覚特別支援学校

つい先日まで暑さを感じていたことが嘘のように、寒さを感じ、秋の深まりを感じる季節になりました。この時期は、朝夕と日中の気温の差が大きく、空気も乾燥してくるため、体調を崩しやすくなる時期でもあります。3食しっかり食べて抵抗力をつけるとともに、手洗いうがいを心がけましょう。

よくかんで食べる習慣をつけましょう



一回の食事で何回ぐらいかんで食べていますか？
かむことには、食べ物を細かくして飲み込みやすくすることの他にもたくさんのよい効果があります。
給食での幼児児童生徒の食べ方を見ていると、ひとくち3回程度しかかまわずに飲み込んでいたり、口に食べ物が入った状態でお茶を飲み流し込んだりしている様子が見られます。
最初の数口だけでも「30回かむこと」を目標にかむことを意識して食べることで、よくかんで食べる習慣が身に付きます。ご家庭でもお声掛けをお願い致します。

お願い

テレビや新聞のニュースにも取り上げられている通り、今年はノロウイルスの遺伝子変異が確認されており、例年以上の流行が警告されています。(ノロウイルスは約10年に一度変異が確認され、その度に大流行します。)
特に、大勢が生活や食事を共にする学校では、集団感染を起こす心配もあります。予防には、何より手洗いうがいの徹底が大切です。ご家庭内でのご指導も、宜しく願い致します。

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、だ液がたたくぶん分泌されます。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だり、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。

◇脳を活性化して、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。

よくかまない食べ方



☆☆☆今月の献立より☆☆☆

【パリパリサラダ】(4人分) 特別な材料や調味料を使うわけではありませんが、なぜだか子どもたちに人気のサラダです。レシピを教えてくださいとのリクエストも多いメニューをご紹介します。

《材料》

キャベツ	200g
もやし	100g
にんじん	20g
胡瓜	40g
ちりめんじゃこ	12g
ワンタンの皮	2枚
揚げ油	適量

〈ドレッシング〉

酢	20g(大さじ1/4)
砂糖	3g(小さじ1)
醤油	12g(小さじ2)
玉ねぎ	20g
サラダ油	4g(小さじ1)
ごま油	少々

- ①キャベツ、ニンジン、胡瓜は千切りにする。
- ②もやしは、さっとゆでる。
- ③ちりめんじゃこワンタンの皮は、少量の油で揚げる。
- ④ドレッシングの玉ねぎは、みじん切りにして水にさらし水気を切っておく。
- ⑤ドレッシングの材料をすべて合わせ、ワンタンの皮以外の具を和える。ワンタンの皮は、食べる直前に手で砕いて上にトッピングする。X

日	曜	献立	日	曜	献立
2	月	ピザトースト 手羽先揚げ コールスローサラダ コーンチャウダー みかん	17	火	ご飯 和風ポースステーキ ひじきの中華風サラダ みそ汁 抹茶プリン
4	水	ご飯 肉団子甘酢餡 マセドアンサラダ みそ汁 ブラマンジェ苺ソース	18	水	ミートドリア ゆで卵 パリパリサラダ 野菜スープ ナタデココヨーグルト
5	木	ご飯/焼きのり 焼き鮭 卵の花 みそ汁 あずきミルクプリン	19	木	玄米ご飯 ブリの幽庵焼き 青菜と春雨の炒め物 みそ汁 ミルクゼリー黒糖きな粉ソース
6	金	雑穀ご飯 回鍋肉 スパゲッティサラダ ワンタンスープ フルーツヨーグルト	20	金	味噌ラーメン 大豆とひじきのサラダ 牛乳 焼き芋
9	月	ご飯 白身魚のレモン風味 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁 黒ごまプリン	24	火	ポークカレーライス 小松菜とコーンのサラダ 牛乳 りんご
10	火	豚丼 グリーンサラダ みそ汁 さつぱり杏仁豆腐	25	水	ご飯 ホキのフライタルタルソース シーザーサラダ 野菜スープ タピオカ入りココナッツミルク
11	水	ご飯 鯖の塩焼き 小松菜の胡麻和え みそ汁 みるく寒莓ソース	26	木	ひじきご飯 塩鶏 白菜のクリーム煮 みそ汁 みるく寒莓ソース
12	木	たらこスパゲッティ スペアリブのママレード煮 キャベツとひじきのコールスローサラダ ミネストローネスープ ココナッツミルクゼリー	27	金	手作りサンドウィッチ ミネストローネスープ 牛乳 みかん
13	金	ご飯 秋刀魚の梅煮 野菜とじゃこのおかか和え みそ汁 ブルーベリーヨーグルト	30	月	ご飯 ぶり大根 パンプキンサラダ みそ汁 なめらか杏仁豆腐
16	月	ご飯 鶏ささみとブロッコリーのフリッター にんじんサラダ 野菜スープ チョコプリン	<p>☆☆☆給食のない日☆☆☆</p> <p>11月24日 中学部 文化祭代休 11月9日 小学部 参観日代休 11月25日 中学部 期末考査</p>		