

11月の献立

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。

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。

よく噛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。給食での食べ方を見ていると、ひとくち3回程度しかかまら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、「かむこと」に意識が向き、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。

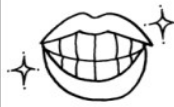
かむことの効果

◇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



しっかりとかむと、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。

よくかまないやめよう！ 食べ方

流し食べ



飲み物で流し込みながら食べています。

早食い



数回しかかまないで飲み込んでいます。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	月	ご飯 豚肉の生姜焼き スパゲッティサラダ みそ汁 なめらか杏仁豆腐	16	火	秋鮭ときのこのクリームスパゲッティ きのこベーコンのサラダ 卵入り野菜スープ 揚げパン
2	火	～幼稚部さくら組リクエスト献立～ カレーライス / 鶏のから揚げ チーズ入りサラダ たまごスープ いちごプリンホイップクリーム乗せ	17	水	ガパオ炒めご飯 手羽先揚げ 野菜スープ さっぱり杏仁豆腐
4	木	ご飯 メカジキのバター醤油ソテー 青菜のおろし和え みそ汁 みるく寒いちごソース	18	木	かつ丼 大根と梅のさっぱり和え みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース
5	金	サンドウィッチ 鶏手羽元のスパイス煮 ミネストローネスープ チョコプリン	19	金	ご飯 四川豆腐 ポテトサラダ わかめスープ 牛乳 / みかん
8	月	ご飯 白身魚のチリソース マセドアンサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	22	月	ご飯 鯖のカレー風味揚げ 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 ココナッツミルクプリン
9	火	ご飯 豚肉の味噌炒め 南瓜の甘煮 かき玉汁 小豆入りみるく寒	24	水	わかめご飯 コロケ にんじんしりしり みそ汁 マンゴープリン
10	水	ご飯 鮭のマヨコーン焼き おさつサラダ 野菜スープ レアチーズデザート	25	木	ひじきご飯 鶏の松風焼き 野菜とじゃこんのおかか和え みそ汁 ブラマンジェいちごソース
11	木	カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ 野菜の即席漬け ミルクプリン黒糖きな粉ソース	26	金	讃岐うどん はんぺんチーズフライ バリバリサラダ 牛乳 りんご
12	金	ご飯 キャベツ入りメンチカツ にんじんサラダ みそ汁 カラメルプリン	29	月	ご飯 煮込みハンバーグ 小松菜とじゃこのサラダ みそ汁 フルーツみるく寒
15	月	ご飯 酢豚 菜果サラダ 中華風コーンスープ タピオカ入りココナッツミルク	30	火	ご飯 子鰯の南蛮漬けスタチ風味 さつま芋のレモン煮 そば米汁 ジョア(ブルーベリー)

☆☆★今月の献立より☆☆★

全国各地から生徒が集まる寄宿舎では、今年度、生徒に出身地の郷土食や名物料理を紹介してもらい寄宿舎食として提供する『〇〇飯』の日を行っています。この〇〇飯の日は、朝食～夕食まで丸一日三食その地のメニューを提供しています。その中で人気のあったメニューを平日昼の給食でもご紹介!!先月は『愛知飯』から「名古屋の味噌カツ」と「赤だし」を提供しました。いつもとはちょっと違う風味や味にびっくりしながらも楽しんでいただけたかと思えます。今月は『四国飯』から「讃岐うどん」「子鰯の南蛮漬けスタチ風味」「そば米汁」「さつま芋のレモン煮」をご提供します。楽しみにしててください。

☆☆☆☆★給食のない日☆☆☆☆
11月12日 小学部1,2,3年生 芋ほり

11月19日 小学部 運動会
11月25日 中学部 期末考査初日