

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、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、ゆっくり食べることで適量で満腹感を得ることが出来ます。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。

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



回数しかかまないと飲み込んでいます。

◇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、脳の動きが活発になります。

☆☆★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！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	〈ドレッシング〉	①キャベツ、ニンジン、胡瓜は千切りにする。
もやし	100g	酢	20g(大さじ1½)
にんじん	20g	砂糖	3g(小さじ1)
胡瓜	40g	醤油	12g(小さじ2)
ちりめんじゃこ	12g	玉ねぎ	20g
ワンタンの皮	2枚	サラダ油	4g(小さじ1)
揚げ油	適量	ごま油	少々
			②もやしは、さっとゆでる。
			③ちりめんじゃこことワンタンの皮は、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。

日	曜	献立	日	曜	献立
2	月	シーフードグラタン ベーコンときのこのサラダ ジュリアンスープ 早生みかん	17	火	ご飯 白身魚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 カップヨーグルト(アロエ)
4	水	ご飯 赤魚の煮つけ パリパリサラダ みそ汁 マンゴープリン	18	水	サンドウィッチ スペアリブのママレード煮 ミネストローネスープ 牛乳
5	木	親子丼 小松菜とコーンのサラダ すまし汁 さっぱり杏仁豆腐	19	木	ご飯 鮭の胡麻マヨネーズ焼き 白菜とツナのトロトロ煮 かき玉汁 チョコプリン
6	金	雑穀ご飯 鯖の揚げおろし煮 マセドアンサラダ みそ汁 ミルクプリン黒糖ソース	20	金	ご飯 コロッケ おくら納豆 みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース
9	月	ご飯 白身魚のレモン風味 炒り鶏 みそ汁 黒ごまプリン	24	火	ハヤシライス シーザーサラダ 野菜スープ タビオカ入りココナッツミルク
10	火	ご飯 鶏肉のチリソース 大豆とひじきのサラダ 野菜スープ みるく寒いちごソース	25	水	ご飯 鯖の竜田揚げ 野菜とじゃこのおかか和え みそ汁 バナナババロア
11	水	あんかけ焼きそば 焼売 厚揚げときのこの酸辣湯 カラメルプリン	26	木	ご飯 和風ポークステーキ ポテトサラダ みそ汁 キウイフルーツ
12	木	ご飯/かみかみふりかけ 鱈フライ 大根と梅のさっぱり和え みそ汁 ジョア(ブルーベリー)	27	金	味噌ラーメン 白いんげん豆のサラダ 牛乳 揚げパン(シュガー)
13	金	パン 煮込みハンバーグ コンビネーションサラダ コーンスープ りんご	30	月	ひじきご飯 鶏の松風焼き 青菜ときのこのおろし和え すまし汁 小豆みるく寒
16	月	ご飯 ブルコギ炒め グリーンサラダ わかめスープ レアチーズデザート	☆☆★給食のない日☆☆★ 11月2日 中学部 文化祭代休 11月25日 中学部 期末考査初日		