



11月の食育目標

よくかんで 食べよう！

11月23日は勤労感謝の日。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りです、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。

現代の豊かな食卓も、その裏ではたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちをもてるといいですね。

よくかんで食べると いいこといっぱい！

①肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。

②味覚の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります。

③言葉の発達

あごが発達し、表情豊かに、滑舌もよくなります。

④脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます。

⑤歯の発達

唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながります。



よくかんで食べるために…

- ひとくちに入れる量を少なくしましょう
- 「ひとくち30回かむとよい」と言われているので、はじめは回数を気にして食べて感覚をつかみましょう。感覚がつかめたら味わってゆっくりと食べることを心がけましょう。
- 飲み物で流し込まないようにしましょう

お弁当給食こんだて表11月

日	曜	献立名		飲み物 ☆:牛乳	食品名および材料名			エネルギー たんぱく質 脂質
		主食	主菜・副菜・その他		赤のなかま (からだを作る)	緑のなかま (体の調子を整える)	黄のなかま (熱や力を作る)	
1	金							
4	月	振替休日						
5	火	ごはん	タンドリーチキン ほうれん草ソテー 切干大根煮 ミニトマト	☆	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 油揚げ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 コーン 切り干し大根 にんじん しいたけ ミニトマト	米 油 バター ジャがいも	616 20.3 20.5
6	水	ココアいちご						
7	火	ごはん	ポークシチュー 小松菜中華和え ベビーチーズ	☆	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン キャベツ 小松菜 コーン缶 切干大根	米 ジャがいも バター	696 24.7 24.0
8	金							
11	月							
12	火	ごはん	ロールキャベツ風 ポテトサラダ 青菜磯和え	☆	豚ひき肉 ハム かつお節 のり 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー きゅうり ほうれん草	米 油 マヨネーズ	581 19.8 18.1
13	水	みかんゼリー						
14	木	ごはん	車麩チーズカツ 筑前煮 ミニトマト ブロッコリーツナ和え	☆	車麩 チーズ 鶏肉 ツナ缶 牛乳	ミニトマト キャベツ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ ブロッコリー コーン	米 油 ドレッシング マヨネーズ	679 24.8 19.1
15	金							
18	月							
19	火	ごはん	和風おろしハンバーグソース ブロッコリーとコーンの和え物 ベベロンチーノ	☆				
20	水	型抜きチーズ						
21	木	ごはん	きのこカレー 春雨サラダ ゆで卵 福神漬け	☆	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ えのき えりんぎ カリフラワー きくらげ きゅうり パプリカ 福神漬け	米 春雨 油 ごま油	696 24.7 24.0
22	金							
23	土	勤労感謝の日						
25	月							
26	火	ごはん	八宝菜 豆乳入りしっとり卵の花根菜の香味炒め	☆				
27	水	ヤスダドリンク ヨーグルト						
28	木	ごはん	白身魚磯揚げ レンコンおおかか炒め 春菊胡麻和え ミニトマト	☆	たら かつお節 牛乳	青のり 人参 レンコン 長ネギ 糸こんにゃく 春菊 もやし ミニトマト	米 油 ごま油 ごま	572 22.0 14.4
29	金							