

給食だより 11 月

粉河学校給食センター



秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。

今月は、23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送や食事をつくったりする人など、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物の命をいただいています！！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしましょう。



ごはんをしっかり食べよう！！

お米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。最近では米不足やお米の高騰でなかなか今までのようにお米が手に入りなくなっています。給食でも今までのようにお米を手に入れるのは難しいですが、今年も紀の川市内産のお米を使う予定としています。

いつも給食のごはんが残りがちなので、地場産の美味しい新米をしっかり食べてくれると嬉しいです。



よくかんで食べましょう

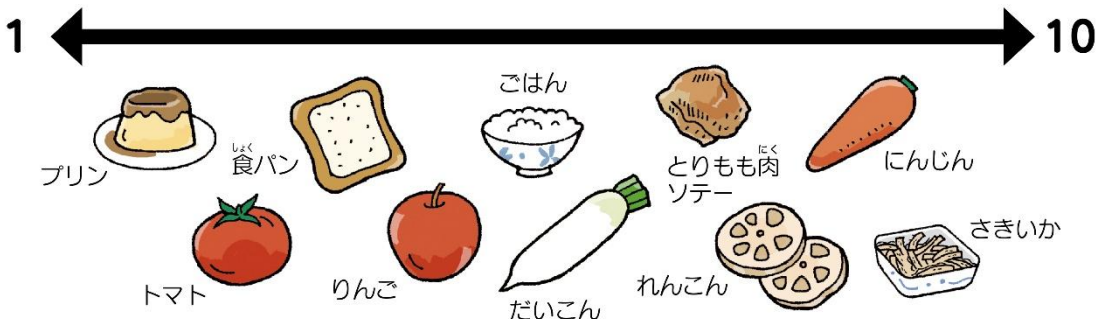
食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

トラ 鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。	ウマ かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。
ヒト 犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。	トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。