

# 給食だより 11月

越前市国高小学校  
越前市国高幼稚園



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩は冷え込みます。朝ごはんをしっかり食べ、体を内側から温めて、元気に過ごしましょう！  
また、食欲の秋、実りの秋、というように秋は日本の食文化においてとても重要な季節です。11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」、今では世界でも大人気の料理になっています。

### 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

## 11月24日和食の日献立

- ☆ごはん
- ☆ぎゅうにゅう
- ☆さばのセサミケチャップソースかけ
- ☆ゆでブロッコリー
- ☆うちまめいりみそしる



## 給食のご飯は11月から新米になります！

新米は、10月頃から出回っていますが、給食のお米は11月から新米に切り替わります。越前市の給食は毎日、特別栽培米のコシヒカリ、そして、11月には1週間、特別栽培米のいちほまれが登場します！  
甘い香りのふっくらつやつやしたご飯を味わい、今年の実りに感謝しながらいただきます。



## 11月8日は「いい歯の日」

### かむことの効果



- 消化を助ける  
食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。
- 太りにくくなる  
よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。
- 歯並びをよくする  
歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。
- 頭のはたらきをよくする  
脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。

## やってみよう！

## 食育チャレンジ

下の絵の中から、「主食」「主菜」「副菜」になるメニューを選び、番号を書きましょう！

① わかめごはん	② つけもの	③ コッパン	④ ビーフシチュー	⑤ ハンバーグ	⑥ みそしる	⑦ 野菜サラダ	⑧ スパゲッティ	⑨ とりのからあげ
⑩ コーンスープ	⑪ おにぎり	⑫ ブロッコリーのソテー	⑬ 焼き魚	⑭ 野菜のにももの	⑮ えびフライ			

★「主食」とは…ごはん、パン、めん類など炭水化物の多いもの  
おもにエネルギーのもとになります

★「主菜」とは…魚、肉、卵、大豆製品などたんぱく質の多いもの  
おもにからだをつくるもとになります

★「副菜」とは…野菜、海そうを中心としたもの、おもに体の調子を整えます

答え  
主食・・・ 主菜・・・ 副菜・・・