



給食だより

2022年度

ゆらりん自由が丘保育園

秋から冬にバトンタッチするこの時期、一日の気温差が大きくなり吹く風も少しずつ冷たく感じます。季節は冬に近づいてきていますね。

これからは温かい鍋料理などが美味しい季節になります。寒い日には体が温まる根菜を食べ、寒さに負けない体作りをしましょう！

😊😊😊 11月8日は「いい歯」の日 😊😊😊

11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで、「いい歯の日」といいます。

パンやスパゲッティなど柔らかい食事を好む現代人は、玄米や木の実などを食べていた時代の人と比べて、1日の食事の噛む回数は大きく減少しており、早食いの傾向になっているそうです。

よく噛んで食事をすると、大きく5つの良い効果があります。

- ① 唾液がたくさん分泌され、「口の中を清潔に保ち、歯の病気を防ぐ」「虫歯予防」
- ② 唾液と食物がまじりあい、舌にある味蕾（みらい）で「味がよくわかる」
- ③ 満腹中枢に刺激がいき、食べすぎを防ぎ「肥満防止」に繋がる
- ④ 食べ物が細かく砕かれてから胃に入るので「消化を助ける」
- ⑤ 口の周りの筋肉が鍛えられ「言葉の発音がはっきりする」

よく噛む習慣をつけるには、噛みごたえのある食品を取り入れましょう！
噛みごたえのある食品とは噛む回数の多い食品で、食物繊維の多い根菜類(人参・ごぼう・蓮根など)や葉物野菜(キャベツ・小松菜など)、きのこや海藻類(しめじ・えのき・わかめなど)があります。

他にもスルメイカやおしゃぶり昆布・せんべいなどはおやつにプラスするのもおすすめです。

参照：日本歯科医師会



11月24日は【和食の日】！



2013年12月ユネスコ無形文化遺産に、「和食」が登録されました。毎年、日本の食文化について振り返り、和食文化の保護・継承の大切さを考える日として11月24日【い(1)い(1)日本食(24)の日】を「和食の日」としています。

普段ご飯を食べるときに、何気なく口にしている「いただきます」。どんな意味があるかご存じですか？

「いただきます」の「いただく」は、肉や魚、野菜など、生き物の命をいただくこと、そして自然への感謝の気持ちが込められた言葉です。

また食事が出来上がるまでには、農家さんや漁師さん、採れた食材を運ぶ人やご飯を作る人など、たくさんの人が関わっています。

食事が出来上がるまでに関わる人たちへの感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」をいえるといいですね。

～郷土料理～

11月10日、24日には奈良の郷土料理の「吉野汁」

11月17日は鹿児島島の郷土料理の「がね」が給食に出ます！



おすすめの秋の果物 きのこ

秋の味覚の代表格でもある「きのこ」。

きのこのうま味成分であるグルタミン酸やグアニル酸は、きのこの種類によって含まれる割合などが異なります。

様々なうまみを掛け合わせることで”うまみの相乗効果”で

おいしい出汁が出ます。きのこスープやお鍋など、きのこを使った

料理をする際はぜひ、1種類ではなく2～3種類のきのこを使うのが

おすすめです。

参照：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

