



ランチタイム 11月



岩舟中学校

「秋の日はつるべ落とし」とはよくいったもので、日暮れが驚くほどはやくなりました。木の葉が色づき、秋の深まりを感じさせます。朝起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりを持って起き、温かい朝食を食べて登校しましょう。



今月の目標「食生活の改善」

健康増進、病気予防のために、自分の食生活をふり返り、改善していきましょう。



よくかんで食べると・・・

- ・ たくさん唾液がでて、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする。
- ・ よくかむことで、脳に酸素や栄養がいきやすくなる。
- ・ よくかむことで、食べ物の情報がきちんと脳に伝わり満腹感につながるから肥満の予防になる。
- ・ よくかむことで、歯並びもよくなって虫歯予防にもなる。
- ・ 1口30回以上かもう。それからかみごたえのある食べ物をもっと食べて健康になろう！

食べることに ついて 考えよう！



* みなさんは給食をどのような気持ちで食べていますか？

食事の前に、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを「心」をこめていっていますか。「いただきます」は“自然の恵みや、生き物の命をいただいて生きている”ことからきています。「ごちそうさま」は“私のために走りまわって料理をつくってくださってありがとう”という意味です。生産者や調理をしてくれる人、給食当番の人などに感謝の気持ちをもって食べられるといいですね。



* 給食を「完食(全部残さず食べる)」し続けていると気持ちにどんな変化がありますか？

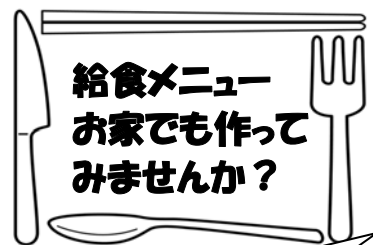
給食はみんなで食べるのでたのしい、おいしいという意見が多いです。また、成長に必要な栄養がとれるように献立がたてられているから、すききらいしないで残さず食べてほしいですね。

きれいに残さず食べてきたときの調理員さんのうれしそうな顔をみたことがありますか？苦労も一瞬に吹き飛んでしまうそうです。また皆さん自身にも「今日も完食できた。明日もがんばるぞ！」という自信につながります。毎日正しい食事を続けることで、知らず知らずのうちに、体も病気に負けない強さが身につく、ぐんぐん大きくなる助けもしてくれます。



* 人はなぜ食べるのか？「食べる」ことの大切さを知ろう。

健全な成長のため、みなさんは必要な栄養を食べ物から体に入れていかなければなりません。今がいちばん大切な時です。栄養のバランスをとるためにはどういう食べ方がいいか、食育の授業で理解し、給食や家庭の食事の中で繰り返し練習していくことが大切です。



給食メニュー
お家でも作って
みませんか？

季節の野菜やきのこをたっぷり入れると栄養的にもよく、体を芯から温めてくれます。家庭にある身近な食材で簡単にできます

11月9日(月) すいとん

材料(4~5人分)

にんじん	中 1/2 本(50g)
しめじ	100g
とりにく	60g
小麦粉	100g
A スキムミルク	10g
卵	1こ(50g)
水	50g
ねぎ	75g
チンゲン菜	90g
水	750g
スープストック	2.5g しょうゆ 25g

〔作り方〕

- ①にんじんは、うすめのいちよう切りにする。しめじは小房にわけておく。ねぎは小口切、チンゲンサイは3センチくらいに切っておく。
- ②鍋に水を入れ、①を入れ、よく煮えたら調味する。
- ③Aの材料を混ぜ、ひも状に伸ばし、スープの中に1口サイズにしてちぎって入れる。
- ④③が浮かび上がってきてよく煮えたら、最後に青みとしてねぎとチンゲンサイをちらして出来上がり。