



11月 学校給食献立表

☆今月のテーマ☆
かむことを意識して食べよう

★11月の市産品活用予定★

れんこん なら
チンゲン菜 みかん



出水南共同調理場
TEL/FAX 378-6415

Main table with columns for Date, Menu Name, Ingredients, Nutritional Value, and Availability. Includes various dishes like milk bread, salmon, and seasonal specialties.

11月8日は、「いい歯の日」です。噛むことで体に良いことがたくさんあります。11月の献立には、かむことを意識できる食材や献立をたくさん取り入れています。生涯にわたって、おいしく楽しく食事をするために、よくかんで食べることを意識してみましょう。

よくかんで食べるためのポイント!

① 食材を選ぶとき

硬いもの

●かみごたえがある食材を取り入れましょう。



弾力や繊維のあるもの

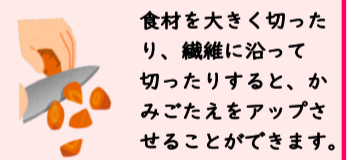


●食材の組み合わせの工夫

硬い食べものや柔らかい食べものを組み合わせて食べることで、色々な食感を楽しんだり、かむことを意識することができます。

② 調理するとき

●切り方や加熱方法に、ひと工夫しましょう。



煮込むよりも、生のまま炒めたり、揚げたりすることで自然とかむ回数が増えます。



③ 食べる時

●ゆっくり食べる工夫をし、次のことを心がけましょう。

- 1. 食事の時間は20分間確保する。
2. ひと口に入れる量を少なくする。
3. ひと口ごとに箸を置く。
4. ながら食べをしない。

今月は、防災給食を実施します。

11月5日「津波防災の日」に合わせて、ローリングストックを応用した防災給食を実施します。給食から、災害への備えについて考えましょう。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。