ひまわりキッチンだより

大崎南学校給食センター
（ひまわりキッチン）
令和５年１１月号

秋も深まり,紅葉が美しい季節になりました。木々の色や空気の冷たさから季節の移り変わりを感じてみましょう。給食でも季節に合わせて,旬の食材を使ったり,体が温まったりするようなメニューを取り入れています。ぜひ給食の中からも「秋」を探してみてくださいね。

11月8日は「いい歯の日」

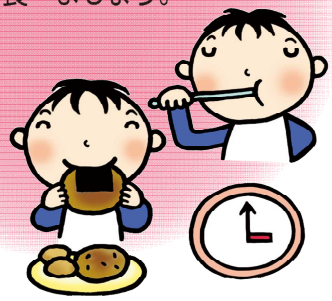
「１１（いい）８（歯）」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？

むし歯の原因となるのは、口の中にいるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢（プラーク）は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

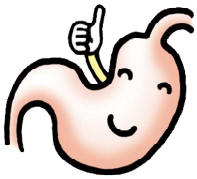
むし歯を防ぐには？

むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。



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（しそうこつ）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。

令和５年度　食育コラム　１１月号

食べものクイズ

おだい　『　大豆　』

宮城県は，大豆作付面積が北海道に次いで全国第２位の生産地です。なかでも，古川地域の作付面積は県内でも上位に入ります。

さて，体に大切な栄養がぎっしり詰まった大豆は，「畑の(?)」と言われます。なんと言われているでしょう？

こたえ

答えは，「畑の肉」です。

大豆に含まれる「たんぱく質」は，肉や魚と同じように血液や筋肉の材料になる栄養素のひとつです。日本の食生活に古くから馴染みのある大豆は，豆腐や納豆，みそ，しょうゆなどさまざま食品に加工され親しまれてきました。

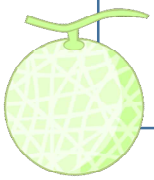
年間テーマ：「大崎の美味しいものクイズ」
作成：大崎市学校栄養士会

ひまわりキッチン
給食紹介コーナー

大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索，ひまわりキッチンだよりからご覧ください♪

１０月１７日（火）
ごはん，牛乳，
とり肉のごまみそ焼き，だいこんサラダ
コーンたまごスープ，メロン

毎年のお楽しみ三本木産のメロンです♪
今年のメロンは例年より少し大きめで，
甘くてジューシーなメロンをたっぷり
味わうことができました。



ふるさと給食の日

１０月１８日（水）
美味しさギュギュッと牛肉丼，牛乳
きゃべつのおかかあえ，米粉ワンタンのみそスープ

大崎市から無償提供された「仙台牛」を使った牛肉丼です。
様々な条件をクリアしたうえでB5，A5ランク以上の評価を得た「仙台牛」は格別なおいしさです。

１０月２６日（木）
ふゆみずたんぼ米ごはん，牛乳
さばのみそ煮，きゃべつのごま和え，根菜汁

大崎市では１０月から１月にかけて様々な特別栽培米を給食で提供しています。
今月は特別栽培米給食の第一弾「ふゆみずたんぼ米」です。自然の力を借りた環境にも体にも優しいお米です。

お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では，学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に実施しています。
これまで実施した検査の結果は，大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。