給食だより１１月号

令和３年度 １１月号
中央区立銀座中学校
校　長　平松　功治
栄養士　髙島由加里

11月8日は いい歯の日

歯を健康に保つことは、食べ物をおいしく食べることだけでなく、肥満の予防や脳の活性化にもつながります。下のポイントを見て、毎日の食事の時に心がけましょう。

健康な歯をつくるためのポイント

①よく噛んで食べよう

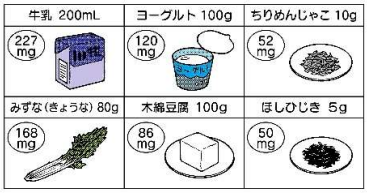
噛む回数を増やすことは、
〇肥満の予防　〇脳の活性化　〇胃腸のはたらきを促進
〇味覚の発達　〇歯の病気をふせぐ　〇発声が良くなる
〇がんの予防
などにつながります。一口で３０回以上噛むように意識しましょう！

②噛みごたえのある食べ物を食べよう

たけのこやごぼう、れんこんなどの野菜や海藻、きのこ、いかなどを積極的に食べましょう。また、食材を大きめに切ることも噛む回数を増やすことにつながります。

③カルシウムの多い食品を食べよう

カルシウムは、丈夫な歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品などに多く含まれています。成長期の子どもたちは大人よりも多くカルシウムをとる必要があるので、様々な食品からしっかりととりましょう。



11月24日は「いい日本食の日」

11月24日は「いい日本食」で「和食の日」です。平成２５年に「和食；日本の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本の伝統的な和食文化の大切さについて考える日にしましょう

世界の料理　ハンガリー　グヤーシュ

グヤーシュはハンガリーの家庭で昔から食べられてきた料理です。
放牧や農作業をしていた人たちが昼食のために家に帰らなくてもいいように、その場で大釜を使ってスープを作り始めたことがはじまりだと言われています。グヤーシュはハンガリー語で「牛飼い」という意味です。主な具材は牛肉、たまねぎ、パプリカ、じゃがいも、トマトなどです。ハンガリーでは生のパプリカやパプリカを乾燥させて粉状にした香辛料をよく使います。給食では豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ひよこ豆、パプリカ、セロリ、しめじをいれてトマトとパプリカ粉をいれて煮込んでいます。