

# 給食だより

令和4年11月2日  
寝屋川市立点野小学校  
★★★ 第8号 ★★★

11月の給食目標 「よくかんで食べよう」

## 11/8 いい歯の日

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。また、やわらかいものはかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。いい歯を保ち、食事をおいしく食べるために以下のことに気をつけましょう。

### いい歯を保ち、食事をおいしくたべよう

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>	<p>甘いものはとり過ぎないようにしよう</p>	<p>カルシウムを多く含む食べ物とろう</p>	<p>食べた後は歯をみがこう</p>
------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------

### よくかむと体や脳によいことがたくさん

<p>味がよくわかる</p>	<p>唾液が多く出る</p>	<p>食べすぎを防ぐ</p>	<p>脳の働きアップ</p>	<p>消化を助ける</p>
<p>運動で力が出せる</p>	<p>表情がゆたかになる</p>	<p>病気になりにくい</p>		

## 新米の季節です

店頭で並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

### お米からできるもの

## 秋野菜&きのこクイズあれこれ

Q1 下の絵は、秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

① なす ② かぶ ③ にんじん ④ さつまいも ⑤ チンゲンサイ

Q2 次の野菜&きのこを英語で何と言う？ 線でつないでみよう!

① にんじん ② かぶ ③ さつまいも ④ しいたけ

Sweet potato    Shiitake    Carrot    Turnip

Q3 次の文章はきのこ類についての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

① 「菌糸」が集まったもの

② 水につけてアク抜きしてから料理に使う

③ うま味があつておいしいだしがとれる

④ ビタミンDが増える

Q1 = 左の図

Q2 = ①にんじん-Carrot ②かぶ-Turnip

Q3 = ②畑ごたえや風味を生かすために、水につけずに早く調理して早めに食べ切りましょう。

## 吹き寄せごはん

### <材料 米2合分>

米	2合
鶏肉	80g
しめじ	50g
にんじん	1/4本
蒸し栗	50g
枝豆(冷凍)	30g
● 調味料	
淡口しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	2つまみ
水	360ml

### <作り方>

1. 米は洗い、30分以上水につけ、ザルにあげて水気を切っておく。
2. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
3. しめじは石づきをとり、手でねもとから分け、にんじんはせん切り、栗は大きければ、食べやすい大きさに切る。
4. 鍋に調味料の材料をすべて入れ、鶏肉・にんじん・しめじ・栗・枝豆を入れて中火で蓋をして煮る。
5. 沸騰したらアクをとり、火を止める。
6. 炊飯器に1の米と5調味料を入れ、2合の線より少し下の線まで

