

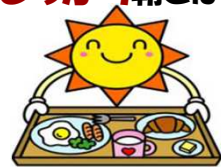
# 11月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

## 今月の地産地消食材

米 かんぴょう ねぎ 白菜  
里芋 小松菜 キャベツ  
生育状況により、予定が変更になる場合があります。

早寝早起き  
しっかり朝ごはん



秋も一段と深まりました。秋は実りの季節です。お米や野菜、くだものなどおいしさが増しますね。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べ、寒さに負けない体にしましょう。

## いい歯の日



11月8日は、いいはの語呂合わせから、いい歯の日です。歯を失うと、全身の健康が損なわれると言われるほど、歯は重要です。よく噛んで食べると、病気を予防したり、脳の働きをよくしたりなど、いいことがたくさんあります。ひと口30回を目標に噛んで食べましょう。

### 〇よく噛むポイント〇

- ・「ありがとうございます」と心の中で、3回唱えながら噛むと、30回噛むことができます。
- ・口いっぱいに詰め込まず、一口の量を少なくすると、噛む回数を増やせます。



## 牛乳の残り



だんだん寒くなってきました。それに合わせて、給食室に戻ってくる牛乳の残りが、7月は約2ℓだったのが、10月には約5ℓと倍以上に増えました。冷たい牛乳を飲むのが辛い気持ちも分かりますが、成長期であるみなさんはカルシウムを摂ることがとても大切です。1日に摂ってほしいカルシウム量は、850mg～1100mgです。牛乳1本(200ml) 220mgのカルシウムが含まれています。

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)とは、骨がスカスカになってしまう病気です。骨折しやすくなり、骨折を原因に寝たきりになってしまうこともあります。骨量(骨全体に含まれるカルシウムの量)は、20歳までをピークに徐々に減少していきます。大人になってから骨量を増やすことはむずかしいため、20歳までにどれだけ骨量を増やせるかが重要です。

### 骨粗鬆症を予防しよう!

- 〇カルシウムを摂りましょう。牛乳や乳製品、海藻、大豆製品などに多く含まれます。
- 〇運動しましょう。骨に負荷がかかり、骨量を増やすことができます。
- 〇日光に当たりましょう。カルシウムの吸収を高めるビタミンDが体内で作られます。
- 〇ダイエットは注意です。栄養不足や骨に負荷がかからないことで、骨量が低下してしまいます。

## 給食レシピ

## モロと根菜の甘だれ煮 (10月18日の給食から)

材料 4人分

- ・モロ 200g (鶏肉でもOK)
- ・しょうが 2g
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・れんこん 100g
- ・かぼちゃ 200g (1/6カット)
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ★砂糖 大さじ2
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★水 大さじ4

作り方

- ①モロを2cm角切りにし、おろしたしょうがとしょうゆで漬込む。
- ②れんこんは乱切り、かぼちゃはモロと同じ大きさに切る。
- ③モロ・れんこんに片栗粉をつけ揚げる。
- ④かぼちゃは素揚げにする。
- ⑤鍋かフライパンに★の調味料を入れ、とろみが出るまで煮詰める。
- ⑥③と④を加え、からめたら完成!!



## 図書コラボ給食



11月28日～12月2日は、校内読書週間です。そのため5日間、図書コラボ給食が出ます。

- |                   |                               |
|-------------------|-------------------------------|
| ☆1日目 「SPY×FAMILY」 | 目玉焼きのせブラウンシチュー                |
| ☆2日目 「口福のレシピ」     | ポークジンジャー                      |
| ☆3日目 「ワンピース」      | シーフードピラフ・パイユ                  |
| ☆4日目 「何者」         | キーマカレー                        |
| ☆5日目 「サザエさん」      | わかめご飯・たらの味噌焼き・かつお節のおひたし・のっぺい汁 |

