

~11月8日はいい歯の日~

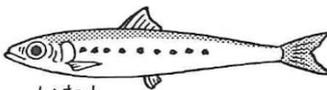
『強い歯をつくる食べもの』

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをつくるのが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯の主な構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物を普段の食事に取り入れましょう。



カルシウム	牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など		
 ぎゅうにゅう 牛乳	 しらす干し	 とうふ 豆腐	 こまつな
ビタミンC	野菜、いも、果物など		
 ブロッコリー	 パプリカ	 じゃがいも	 キウイフルーツ

たんぱく質	さかなにくたまごだいず だいずせいひん 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など	
 かつお	 たまご 卵	 なっとう 納豆
 とり肉(ささみ)	 だいず 大豆	
ビタミンA	レバー、緑黄色野菜など	
 いすレバー	 ほうれんそう	 にんじん
 ぎんだら	 かぼちゃ	
ビタミンD	ぎょかいりい きのこなど 魚介類、きのこなど	
 いわし	 まいたけ	
 さけ	 は干しいたけ	

いろいろなものを食べようね!

きゅーたん

スポーツと食生活から十分なエネルギーを!



成長期は体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。不足すると、貧血になったりけがをしやすくなったりして、健康に悪影響を及ぼします。

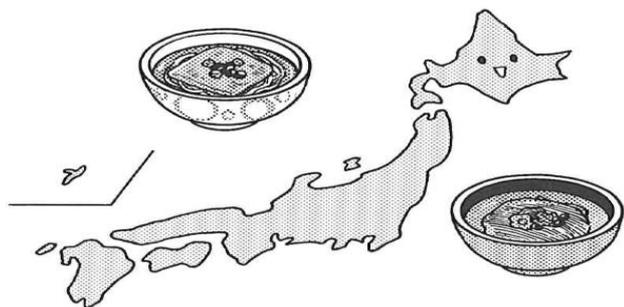
毎日しっかりと食事をして、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

かんしゃ た ～感謝して食べよう～

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家さん、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家さん、魚などをとる漁師さん、食べ物などを運ぶ運送業者さん、給食をつくる調理員さんなどの多くの人の努力や苦労によって支えられています。中野第一小学校では毎日11人の調理員さんが約900食の給食をつくってくれています。給食に関わっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



にほんかくち うつ 『日本各地で受け継がれてきたうどん』



日本は海に囲まれ、南北に長いので、地域によって気候風土が異なります。稲作に不向きな地域や稲作の裏作として鎌倉時代に小麦が栽培され、江戸中期以降になると、小麦の生産地が確立し地域特有のうどんが生まれました。うどんの麺には、太いものから細いものまであり、こしといわれる粘りや弾力性があるもの、長い時間をかけてゆでてやわらかいものがあります。

だしの種類や食材（野菜や魚介）、調味料などは、地域によってさまざまで、秋田県の稲葉うどんや

山梨県のほうとう、大阪府のきつねうどん、香川県の讃岐うどんなど、各地の郷土料理のうどんがあります。

★10月の人気メニューレシピ

10月に出た給食で、人気の献立のレシピを紹介します。

『ジャンボ餃子』

●材料（中学年1人分）

- ・豚ひき肉 12g
- ・長ねぎ 5g（みじん切り）
- ・キャベツ 35g（みじん切り）
- ・にら 5g（みじん切り）
- ・塩 0.3g
- ・料理酒 0.5g
- ・ごま油 0.3g
- ・すりおろしにんにく 0.2g
- ・すりおろししょうが 0.2g
- ・こいくちしょうゆ 1g
- ・大判の餃子の皮

A

※給食では低学年13cm、中学年～大人15cmの餃子の皮を使用しました。

- ・揚げ油 適量

●作り方

- ① Aの材料を粘りけが出るまで練り合わせる。
- ② 餃子の皮にのせ、ヒダをつけて包む。
- ③ 皮が焦げやすいのと、臭が生なので、170℃位の油の温度でじっくり揚げる。

参考文献『図解でよくわかる 歯のきほん』柿本和俊ほか著 誠文堂新光社刊 文部科学省「食に関する指導の手引-第二次改訂版-」