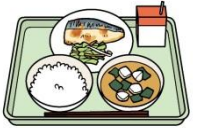


給食だより 11月

令和7年度 木江小学校調理場



11月に入り、それなりの寒さを感じるようになりましたね。急な気温の変化も風邪などのウィルスに感染する原因になってしまいます。好き嫌いをせずしっかり食べて、体の中から保温しましょう。寒くても、「のど」の乾燥を防ぐために、水分の補給も大切です。



☆11月8日…いい歯の日

10回よりたくさんかもうね！



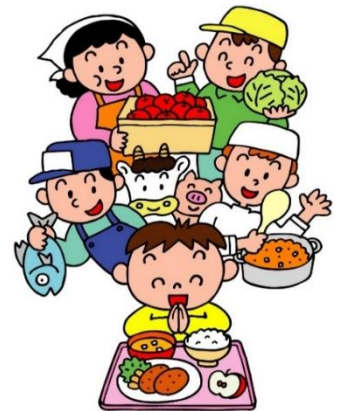
よくかむと、たくさんだ液がたくさん出ます！

☆だ液(つば)がたくさん出ると！！

- ・飲みこみやすくなる。デンプンを分解する。
- ・消化液の分泌をよくする。
- ・口の中をきれいにする。(虫歯予防)
- ・満腹感を得られるので肥満を防ぐ。
- ・一部のがんに対して、予防効果がある。

☆11月23日…勤労感謝の日

食事ができるまでには、どのような人々が働いているのでしょうか。好き嫌いで食べ物を残している人はいませんか？ みなさんの口に入るものは、たくさんの人たちによってつくられています。残しているのを目にした時、その人たちががっかりしてしまうことでしょう。食べ物は大切に、苦手な食べ物もがんばって食べましょう。



給食統一メニュー (保存食を使用した料理)

11月 《干し大根》

11月19日(水)

切り干し大根のサラダ

材料 (4人分)

- ・切り干し大根…30g
- ・きゅうり…中1/2本
- ・にんじん…30g
- ・塩…少々
- ・ちくわ…1/2本
- ・白いりごま…小さじ2
- ・サラダ油…小さじ1
- ・酢…小さじ2
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1・1/2

作り方

- ◎ 切り干し大根はもみ洗いして、たっぷりの水で15分くらいおく。水気を絞る。(好みで、食べやすい硬さにゆでてもよい。)
- ◎ きゅうりは洗って、縦半分に切り斜め薄切りにする。にんじんは洗って皮をむき、4～5cmくらいの千切りにする。ボウルに入れ塩を振り混ぜ、5分くらいおく。水気を絞る。
- ◎ ちくわは、5mm厚さの輪切りにする。
- ◎ 調味料を合わせる。
- ◎ ボウルに①②③を入れ、④の調味料であえて、ごまを振り混ぜる。

大根は乾燥させると、水分やビタミンC、消化酵素(ジアスターゼ)はなくなりますが、「食物センイ」の割合は多くなります。

また、骨や歯の成分になる「カルシウム」も多くなります。

干し大根 一人分 約10g

水に浸けて戻すと
約40g～50g

