



朝夕が急に肌寒くなってきました。これからの寒さに負けないためにも、栄養・運動・休息の3つが大切です。

早寝・早起き・朝ごはんをバランスよく食べて、規則正しい生活が送れるように、心がけましょう。



いい にほんしょく

わしょく

11月 2 4 日は「和食の日」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

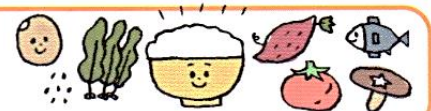
①多様で新鮮な食材を使い その味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



②健康的な食生活を営む

和食は栄養バランスをとりやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩のとり過ぎをおさえることができます。



③自然の美しさや 季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



④自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



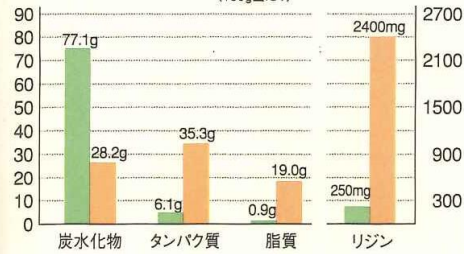
～「ごはん」とみそ汁」が

はぐくんできた健康～



米の主成分はでんぷん、大豆の主成分はたんぱく質で、互いの栄養成分や働きが重なりません。また、米に含まれるたんぱく質にはリジンというアミノ酸が少ないのですが、大豆には豊富に含まれています。栄養面からも「ごはん」とみそ汁は理想的な組み合わせです。

精白米と大豆の成分比較
(100g当たり)



※アミノ酸はタンパク質を構成する成分で20種類ある。そのうち8種類(幼児は9種類)を必須アミノ酸といい、体内では合成できないので食べ物からとらなければならない。

よくかんで食べよう



11月8日は「いい歯の日」です。

歯は生活する上で、大切なもので、食べるためだけでなく、スポーツをする時や話をするにも影響をあたえます。

よい歯を作るために、食べ物をしっかりかんで食べるのは、とても効果があります。

よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。そのだ液が、むし歯菌の動きをおさえてくれるので、むし歯になりにくいのです。



よい歯をつくるために、よくかんで食べるようにしましょう。

そのためには、やわらかい食べ物ばかり食べていては、かまずに飲み込んでしまいうので、かみごたえのある食べ物を意識して食べ、かむ習慣をつけましょう。



竹ちゃん給食

親子で作って
みませんか！

☆峠下牛のタコライス [4人分]

材 料	分量	作り方
ごはん	4人分	①たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。
にんにく	1かけ	②フライパンに油をひき、にんにくを中火で炒める。たまねぎを加えて、しんなりしたらにんじんを入れ、炒める。
サラダ油	小さじ2	③②にミンチを入れて炒め、塩とこしょうを入れ、よく混ぜみる。
たまねぎ	1/2個	④ 全体に火が通ったら、調味料を加える。
にんじん	1/3本	⑤キャベツはせん切り、小松菜は2cmくらいに切り、ゆでて冷ます。冷めたら軽くしぼり、水気をとる。
牛ミンチ	160g	⑥ごはんのゆで野菜と④の具をのせる。
塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	
ケチャップ	大さじ2	
ウスターソース	大さじ2	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
さとう	小さじ1/2	
キャベツ	150g	
小松菜	80g	