



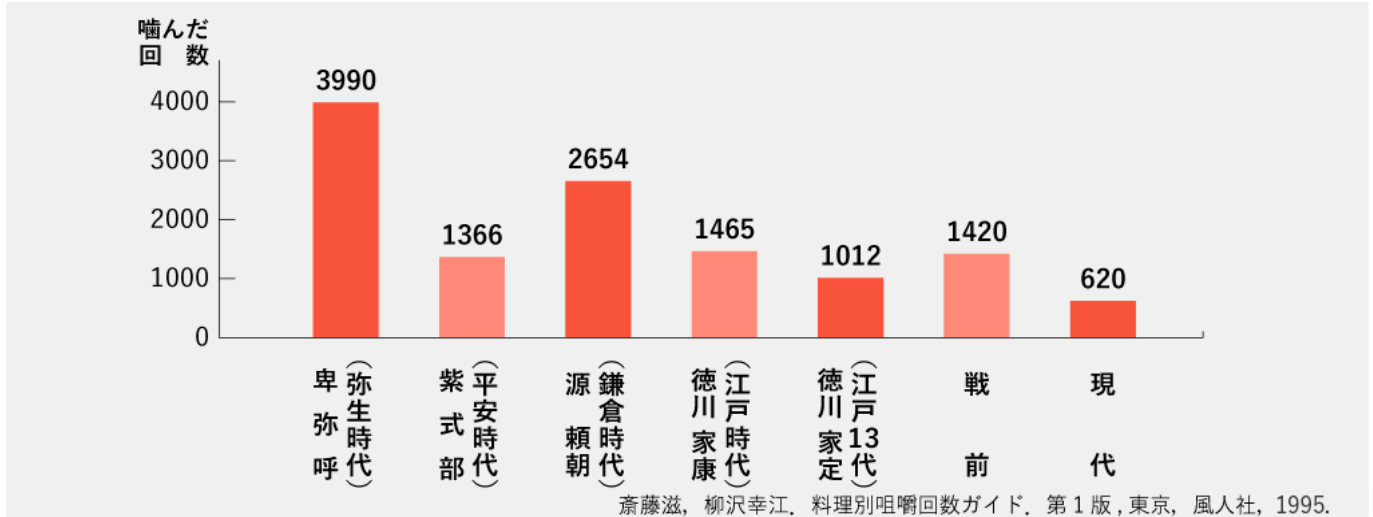
給食だより



よくかんで食べよう



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。しかしながら、現代人は昔の人々と比べるとかむ回数が減っていると言われていています（図1）。



↑ 図1 1食あたりの食品のかむ回数の変化

では、どうすればよくかんで食べられるように工夫できるのか。以下に「よくかんで食べるための3カ条」として、給食でも取り組んでいるポイントをいくつか挙げさせていただきます。生涯にわたり歯と口の健康を保てるよう、ご家庭の食事でも参考にしていただけると幸いです。

よくかんで食べるための3カ条

その1 歯ごたえのある食べ物を使うこと

その2 食材を大きめに切ること

その3 旬の食材や地場産物を使い、おいしい食材を味わって食べる



9/24(火)図書コラボ給食を実施します



今月のコラボ本は「おかあちゃんにきんメダル」です。主人公の「ぼく」の家ではりんじや玉ねぎがよく転がっています。それに、カレーは大きな野菜がごうかいに入っています。なんでかという・・・本を読むときと心があたまります。この日の給食では本に出てくるカレーライスを再現して提供します。



本校 HP で電子版の給食だよりがご覧になれます。

第1回（前期）学校評価アンケートにて、「出先でも給食メニュー等を確認するためにデータで伝えてほしい」とのご意見をいただきました。いただいた意見をもとに学内で検討し、2学期から本校HPに「小坂の給食」コーナーを設け、給食だよりを掲載することにいたしました。同コーナーにて、毎日の給食の様子もUPしておりますので、お時間のあるときに併せてご覧ください。

※給食だよりの紙媒体の配付も継続いたしますので、場面に応じて使い分けていただければと思います。



9月分 献立予定表

*数値は左から、エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) を表しています。

*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ほうれんそうのごまあえ さけフライオーロラソース ごはん とうにゅういりみそしる	小5なし ささみときりぼしだいこんのいために もずくどん じゃがいもみそしる	小5なし もやしのカレーソテー とりにくのアーモンド焼き わかめごはん なすのみそしる	えだまめ かぼちゃのチーズ焼き あきたどっさりりんごゼリー しょうゆラーメン	小2試食会 とうふとやさいのサラダ ももぶたのかりんあげ ごはん こまつなのみそしる
小 654 1.8 中 794 2.3	小 646 2.9 中 823 3.8	小 641 2.9 中 828 3.7	小 538 1.4 中 642 1.9	小 722 1.6 中 923 2.0
9	10	11	12	13
ニラじゃが わふうミートローフ ごはん わかめのみそしる	ほうれんそうとコーンのソテー とりにくのハニーマスタード焼き いちごジャム しょうパン かぶのやさいのラタトゥイユ	きりぼしだいこんときゅうりのちゅうかあえ ももぶたのこみソース ごはん ゆうがおのスープ	なつやさいのかきあげ あつやきたまご ごもくうどん えだまめ	小1~4なし ごしょくあえ しろみざかなのコーンフレークあげ ごはん ほうれんそうのみそしる
小 619 2.0 中 693 2.7	小 598 2.8 中 810 4.3	小 650 2.0 中 795 2.5	小 628 2.4 中 745 3.2	小 625 1.8 中 796 2.5
16	17	18	19	20
敬老の日 	かみかみサラダ トマトみそそばうどん おつきみじる	小5~中1なし ぜんまいのいために さばのわふうパンこやき ごはん ずましじる	コールスローサラダ フルーベリーゼリー みートソーススパゲッティ ニラたまごスープ	やきビーフン ほっけごましおやき ごはん とうふのみそしる
	小 676 1.6 中 837 2.1	小 618 2.3 中 681 3.0	小 586 2.6 中 730 4.0	小 518 1.7 中 591 2.4
23	24	25	26	27
振替休日 	☆図書コラボ☆ フレンチサラダ ☆カレーライス☆ ぶどう	10ひんもくのミネラルサラダ ホイコーロー あんりんゼリー チンゲンサイのスープ ごはん	だいこんとツナのサラダ サクサクやさいコロッケ みそラーメン	こまつなとあつあけのしょうがいため あきたけんさんさけのてりやき ごはん いものこじる
	小 692 2.5 中 881 3.1	小 579 4.2 中 736 5.6	小 725 2.7 中 877 3.4	小 619 1.7 中 831 2.3
30	<p>♥今月の地元の食材は</p> <p>米・牛にゅう・じゃがいも・玉ねぎ・トマト・枝豆・なす・ズッキーニ・しめじ・ぶどう・豆腐・卵・ぶた肉 です</p>			
小 715 3.1 中 909 3.9				