

給食だより

令和4年度 11月号
名古屋市立豊岡小学校

秋も一層深まり、新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、いろいろな食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



11月のこんだてから

★ 「だいすき!なごや♥めし」の日・・・7日(月)

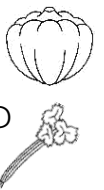
ごはん・牛乳・どてどんぶり・すまし汁・ういろ



★ 「みんなで食べる!なごや産」の日

17日(木) 米粉パンには港区・中川区産の米、かぼちゃコロッケには天白区産の「くりあじかぼちゃ」が使われています。

24日(木) ごはんには港区・中川区産の米、ゆばのコンソメスープには中川区産の「みつば」が使われています。



★ ふるさと献立 ～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物をしろう～

4日(金) えびフライ 7日(月) どてどんぶり・ういろ

11日(金) 名古屋風手巻き

※ 名古屋コーチンを、4日(金)・16日(水)・17日(木)・29日(火)に使用します。

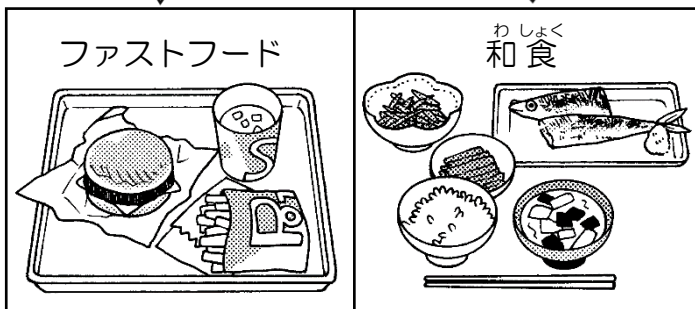
※ あいちの伝統野菜「八名丸さといも」を、16日(水)けんちん汁に使用します。

かむ回数を教えてみたことがありますか?

562回

1019回

かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの違いがあります。



この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。和食は、かみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

※資料:『誰も気づかなかった噛む効用』日本咀嚼学会編 窪田金次郎監修 日本教文社刊/『育てようかむ力』柳沢幸江著 少年写真新聞社刊

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。