令和５年　竜王小学校
給食室

10月　きゅうしょくだより

運動会も終わり、秋の季節を感じるようになってきましたね。朝夕は涼しく、日中との気温差があるため、体調を崩しやすい時季でもあります。しっかり食べて、夜は早めに寝るなど生活リズムをしっかりととのえるようにしましょう。

また、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など色々なことを楽しむのに最適な季節です。心も体も実りの多い充実した秋にしていきましょう。

よくかんで食べましょう

「よくかむこと」は、体の健康を保つために　とても大切なことです。しかし、最近は口当たりのよいやわらかい食べ物が増え、「よくかまない」また「よくかめない」子どもたちが増えてきているようです。よくかむ習慣をつけていきましょう。

なぜ、よくかむことは大切なの？

消化の第一歩

食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ

だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。

太りすぎの予防

脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

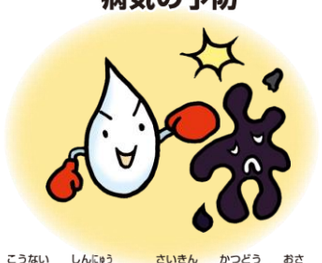
ストレス解消

よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に

脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

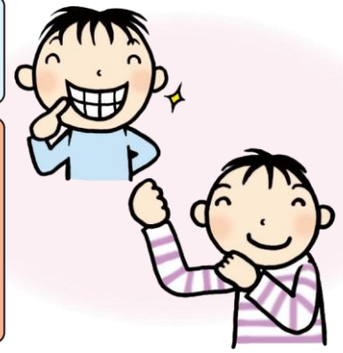
魚のおいしい季節です！

秋が旬のさんまや鮭などの魚も　最近は漁獲量の減少や物価の高騰などによりなかなか手が出ず、ご家庭での魚料理の回数が少なくなっていませんか？
これからの季節は、サバ、ブリ、タラ、カツオなどがおいしいですね。
竜小の子どもたちも　サバが大好きです。
おいしい魚料理を給食でも味わってほしいと思っています。

魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム
骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質
私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸（DHA・EPA）
背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン
魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

Let's　cook!

さばの甘みそやき

材料　（２人分）

A
- 生さば切り身　２切
- おろし生姜　少々
- 赤みそ　小さじ2
- 酒　小さじ1
- みりん　小さじ1
- さとう　小さじ2

作り方
① サバにＡの調味料を漬け込む。
（１時間以上漬け込む）
② オーブンを１８０℃で予熱しておく。
③ オーブンの天板にクッキングシートを敷く。
④ サバの皮を上にして並べる。
⑤ オーブンに入れて１８０℃　１０分焼く。