

11月22日(木)



よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

食べすぎを防ぐ

よくかんで食べると、食べすぎを防ぐことができます。



消化、吸収がよくなる

食べ物を細かくかみくだくことで、消化、吸収がよくなります。



歯ならびがよくなる

あごの筋肉が発達して、歯並びがよくなります。



脳の働きをよくする

脳の血行がよくなり、脳の働きが活発になります。



きょうのこんだて

さごしのおろしじょうゆかけ
ごもくまめ
はくさいのあますあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ごはん
あ	(おもにからだをつくる) さごし、けいにく、だいすに きりこんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる) だいこんおろし、れんこん ごぼう、にんじん、はくさい

クイズ16

「さごし」は成長すると名前がかかる出世魚といわれる魚です。
つぎのうち、何という名前でよばれるでしょうか。

① たい

② さば

③ さわら

一口メモ

○あさっての11月24日は「和食の日」です。5年前の
平成25(2013)年11月24日(いい日本食の日)を
和食の日として認定されました。平成25年12月に
ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されました。
登録された和食は、料理だけでなく、むかしから受け
つがれてきた「自然を大切にする心」がはぐくんだ
伝統的な食文化のことです。

○「和食」基本は、だしといわれています。「だし」は、
こんぶやかつおぶしなどを煮出した汁のことです。
給食のみそしるやにものは、だしこんぶやけずり
ぶしでだしをとっています。今日の「ごもくまめ」も
けずりぶしときりこんぶのもどした汁で煮ました。

○だしがでる食品は、こんぶやかつおぶし、にぼしのほかにも、ほししいたけや、ほ
えびなどやきあごなどいろいろあります。「だし」を上手に使うことで、塩分やとう分を
おさえることができます。



けずりぶし

きりこんぶ



ほしえび



ほししいたけ



やきあご

はくさい	茨城県	にんじん	北海道	ごぼう	青森県
だいこんおろし(冷)	青森県	れんこん	徳島県	こんにゃく(カット)	群馬県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③