

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

さごしのおろししょうゆかけ
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
あか	(おもにからだをつくる) さごし、けいにく、だいずに きりこんぶ、けずりぶし ぎゅうにゅう
みどり	(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わ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

〇あさっての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。



〇「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。



けずりぶし



きりこんぶ

〇だしがでる食品は、こんぶやかつおぶし、にぼしのほかにも、ほししいたけや、ほし
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。



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(カト)	群馬県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③