

# 給食だより 11月

校内発第 239 号  
令和 4 年 11 月 2 日

府立富田林支援学校 給食室

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから 1 日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

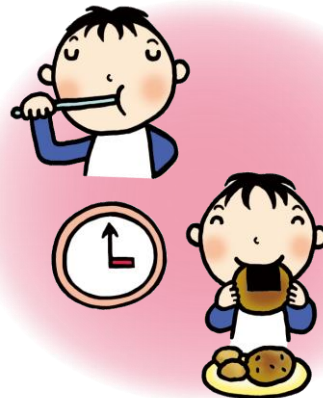
「11 (いい) 8 (歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

### どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢（プラーク）は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

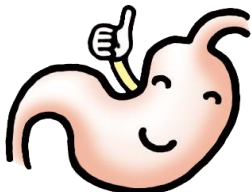
### むし歯を防ぐには？



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

### かむことの効果

● 消化を助ける



● 太りにくくなる



● 歯並びをよくする



● 頭のはたらきをよくする



# これが、今の日本の「食」の姿

日本の食料自給率は38%です。食料自給率は、自分の国の食べ物が増えれば増えるほど高くなることを表します。日本の食べ物の中には、外国に大きく頼っているものがあります。

農林水産省が発表した食料自給率（2020年度、カロリーベース）



## カミカミサラダ



### 【材料】

ごぼう (せん切り)…………… 100g  
 にんじん (せん切り)…………… 40g  
 鶏ささみ…………… 1本  
 サラダ用乾燥昆布 (もどす)…………… 2g

### 【作り方】

- 鶏ささみはゆでてほぐす。
- ごぼう、にんじんはせん切りにしてからゆでる。
- サラダ用乾燥昆布をもどし、水気をきる。  
①②と一緒にマヨネーズとごまドレッシングであえて出来上がり。

返信らん (食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしています)

( ) 学部 ( ) 年 名前 ( )