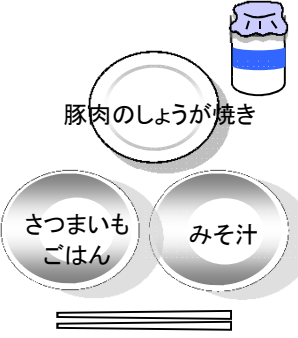
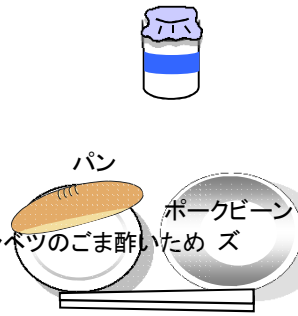
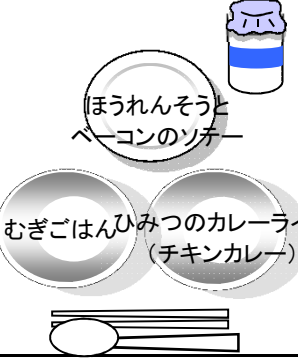
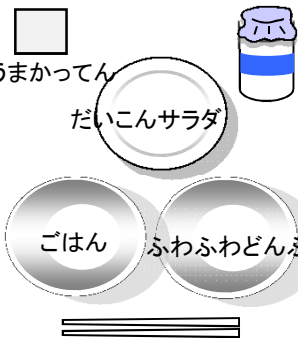


今週の給食 11月 ちょこっと食育 No. 2

5日 火曜日		さつまいもについて 5日(火) 秋が旬のさつまいもの登場です。さつまいもの原産地は、メキシコ、コロンビアなどの中央アメリカといわれます。コロンブスによって、とうもろこしやじゃがいもなどと一緒にヨーロッパに伝わりました。日本へは、17世紀に伝わりました。さつまいもは、伝わってきた地方の名前をもらって、沖縄では、「カラいも」鹿児島では、「琉球いも」、そして、私たちが住んでいる地域では「さつまいも」と呼ばれます。江戸時代の大飢饉の時に、さつまいもの栽培をし、たくさんの人々が助かった、食べ物なのです。今日は、さつまいもを、ごはんに入れ、さつまいもごはんにしています。	
6日 水曜日		ポークビーンズについて 6日(水) 今日はポークビーンズについて説明します。ポークは豚肉、ビーンズは大豆を意味します。豚肉も大豆も、血液や筋肉などの体を作る働きがあり、とても大切な栄養があります。ポークビーンズにはこのほかの材料として、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、トマトなどがはいっています。味付けはソースやケチャップなどが入り、洋風なあじつけになっており、パンと食べるとおいしくいただけます。	
7日 木曜日		ほうれんそうについて 7日(木) 今日はほうれんそうについて説明します。ほうれんそうの原産地はアフガニスタンで、すずしい気候を好み、寒さにつよいのが特徴です。ほうれんそうは、今から400年ほどまえに中国から伝わりました。日本中どこにでも育ち、1年中たべられますが、11月から3月ごろが一番えいようがおおくふくまれ、おいしく食べられます。ほうれんそうは、ひんけつやべんぴの改善、疲労回復やかぜ予防によい食品です。	
8日 金曜日		いい歯の日について 8日(金) 今日は、11月8日、語呂合わせで、「いい歯の日」です。これは、80歳になっても自分の歯を20本保とうという8020運動の1つです。歯を健康に保つポイントは3つあります。1つ目は、よくかんで食べることです。よくかむことで、唾液が出て、虫歯予防になります。2番目は、今日の給食に登場する、牛乳やチーズ、小松菜などのカルシウムを含む食べ物をしっかりとるということです。歯をじょうぶにします。3番目は、だらだら食べないことです。だらだら食べると、口の中が酸性にかたより虫歯になりやすくなります。時間をきめて食べるようにしましょう。	