令和２年度

11月 給食だより

みどり市立笠懸東小学校

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

いい歯でよくかみ、健康に!

11月８日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとても大切なことです。

① 「エナメル質」

歯で一番かたい部分です。カルシウムとビタミンAがポイントになる栄養素です。カルシウムが多く含まれているのは乳製品、小魚、海藻類です。芯を丈夫にするならビタミンAが多く含まれる、緑黄色野菜を意識的に食べましょう。

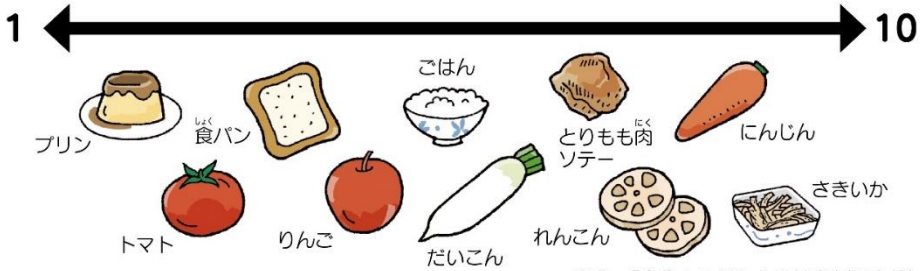
② 「象牙質（ぞうげしつ）」

象牙質のもととなっているのはビタミンC。かんきつ系の果物や、ピーマンやブロッコリーなどの野菜にはビタミンCが多く含まれます。

③ 「はぐき」

歯の土台で、ポイントになる栄養素はたんぱく質です。たんぱく質を多く含む食べ物は、肉や魚、豆腐や卵です。

食品のかみごたえ度



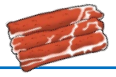
出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

☆「すき焼き応援県」宣言☆

「１１月２９日はぐんますき焼きの日」です。

１１月 29 日はお休みのため、30 日に群馬県産の牛肉を使ったすき焼き風煮を出します。



群馬県は豊かな大地の恵みにあふれた県です。

群馬県では豚肉・牛肉ともにたくさんのブランドがあり、日本一のこんにゃく、全国にその名を知られる下仁田ねぎやしいたけ、はくさいなど・・・群馬県はすべての食材を県内産でまかなえる「すき焼き自給率100%」の県です。

県の魅力が結晶した「すき焼き」こそが、群馬県の心からおもてなしする料理としてふさわしいと考えられました。

ぐんまちゃんも「好き好き！すき焼き大使」として、「すき焼き」大好きの輪を広げています。