

11

が
月

きゅうしょく

給食だより

10月28日発行

11月に入り、日に日に寒さが増してきました。空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすいときです。外から帰ったときや食事の前など、手洗い・うがいをより丁寧にするように心がけましょう。また、食事バランス良くよく食べて、元気に秋を満喫しましょう！！

11月8日は

よく噛んで食べましょう



◎ 噛むことの役割



①味覚の発達

薄味でも美味しく感じられるようになります。

②消化を助け、虫歯を防ぐ

よく噛むことで唾液の分泌が促されます。

③頭のはたらきを良くする

噛むことで脳を刺激します。

④歯並びをよくする

顎の発達を促します。



いい歯の日

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また日頃からよく噛んで食べる習慣をつけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのある食べものを食べて、よく噛む習慣をつけましょう。

～噛む回数を増やすために～

- 食材を大きく切る
- 水分で流し込まない
- かみごたえのあるものを食べる



【世界の学校給食】について



※画像・内容参照：農林水産省「世界の給食」日本以外の国では何を食べているの？
<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2006/food02.html>

☆給食は日本だけでなく、世界中で子どもたちに食べられています。他の国の給食について見てみましょう！！

国によって学校給食の文化は違います。その国特有の料理など、日本ではあまり見かけないメニューが出され、どのように食べるかも異なります。その中からフランスとアメリカの学校給食について紹介します。



フランスの学校給食



☆メニュー

- ・前菜
- ・主菜
- ・副菜
- ・デザート
- ・パン

フランスの給食は、コース料理と同じく前菜・主菜・副菜・デザート・パンで構成されます。仔牛肉にチーズとハムを挟んで揚げたコルドン・ブルーやフランスパンなど、伝統的な食べ物も出されます。教室ではなく、食堂で自由に席を選んで、友達と会話を楽しみながら食べます。



↑コルドン・ブルー

↓フランスパン



アメリカの学校給食



☆バイキング形式



アメリカの給食は、食堂で食べることが一般的です。メニューが決まっている日本とは違って、自由に食べたいものが選べます。チキンやフライドポテト、ハンバーガー、ホットドッグ等が人気ですが、サラダも一緒にとらなければなりません。様々な種類の飲み物が用意され、自動販売機を置いてある学校もあります。



○様々な組み合わせで、自分でメニューを考える

