

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



TEL : 098-935-3545

FAX : 098-935-3546

こ ん だ て	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
小学校					
	C 558 P 25.4 F 14.5 C 660 P 29.6 F 16.1	C 538 P 28.4 F 15.1 C 639 P 32.1 F 16.1	C 657 P 28.3 F 25.6 C 752 P 31.7 F 28.9	C 512 P 18.5 F 17.4 C 586 P 21.1 F 19.3	
中学校					
こ ん だ て	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
小学校	C 606 P 23.4 F 21.2 C 703 P 26.4 F 24	C 496 P 23.5 F 21.4 C 565 P 27 F 24	C 529 P 27.8 F 13 C 633 P 32.4 F 14.3	C 609 P 18.7 F 16.9 C 727 P 21.3 F 19	C 530 P 18.8 F 16.9 C 662 P 23.8 F 19.6
こ ん だ て	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
小学校	C 577 P 24.8 F 19.6 C 795 P 35.2 F 28.6	C 670 P 30.1 F 26.8 C 775 P 34.7 F 30.4	C 569 P 24.1 F 18.7 C 651 P 27.4 F 21	C 562 P 26.4 F 17 C 669 P 30.3 F 19.1	C 545 P 17.8 F 13.3 C 653 P 20.7 F 14.4
こ ん だ て	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
小学校					

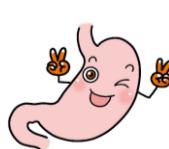
よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかい口当たりの良い食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。



かむことの効果

●消化を助ける!



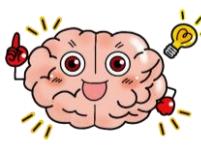
●太りにくくなる!



●歯並びをよくする!



●頭のはたらきをよくする!



食べ物が歯によって細かく碎かれ、だ液とよく混ざり合することで胃や腸での消化がよくなります。

よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

歯の土台の歯槽骨をはつたつ発達させます。かむときは正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

★太郎が食べたかもよ?給食★

皆さん、比嘉太郎さんを知っていますか? 北中城村島袋出身の両親をもつ比嘉太郎さんはハワイで生まれ、幼少期に島袋の祖父母の家で過ごしました。ハワイに帰った比嘉太郎さんは、戦争で傷ついた沖縄の人々のためにハワイのウチナーンチと一緒に550頭の豚や衣料品などを送った救援活動の中心人物でした。11月には北中城中央公民館で比嘉太郎さんの功績を描いた村民劇「比嘉太郎物語」が上映されます。皆さんに比嘉太郎さんを知ってもらうために、北中城村内に調理場がある北中城村立学校給食共同調理場(島袋小・北中城小・北中城中)と沖縄ろう学校(沖縄・はなさき)の5校で統一メニューを提供します。比嘉太郎さんも食べたかも知れない食事を楽しんでくださいね。