

いただきます 11月号

豊能町学校・幼稚園給食会 発行

は ひみこの歯がイーゼ

ひ...肥満防止

よく噛むことで、食べ物を十分に摂取したという満腹感が得られ、肥満を防ぐことができます。

み...味覚の発達

よく噛むことで食べ物本来のおいしさを感じる事ができ、味覚が発達します。

こ...言葉の発音はっきり

よく噛むことで顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音できるようになり、顔の表情もよくなります。

の...脳の発達

よく噛むことで、こめかみ付近がよく動き、脳への血流がよくなり、脳の活性化に役立ちます。



は...歯の病気予防

歯の表面が磨かれ、だ液の分泌がよくなり、むし歯や歯周病の予防につながります。

が...ガンの予防

だ液の成分であるペロオキシダーゼには、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。

い...胃腸の働きを促進

食品を噛み砕いてから飲み込むことで、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保ってくれます。

ぜ...全身の体力向上

噛み締める力を育てる事により、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養う事に繋がります。

ちさんちしょう 地産地消って知っていますか？

ちさんちしょう 地産地消とは・・・

ちいき せいさん のうりんすいさんぶつ じもと ひと しょうひ とくく
地域で生産された農林水産物を地元の人たちで消費しようという取り組みです。

ちさんちしょう 地産地消の良い所

- じもと しんせん しゆん やさい た 地元の新鮮な旬の野菜をおいしく食べることができる
- せいさんしや かお み あんしんかん 生産者の顔が見える安心感
- ちか しゆうかく はこ ひよう おさ 近くで収穫されるので、運ぶための費用が抑えられる
- ねんりよう にさんかたんそ はいしゆつりよう へ 燃料や二酸化炭素の排出量を減らすことができる

とよのちよう 豊能町での取り組み

とよのちよう まいつき かい ひ せつてい とよのちよう のうか つく こめ やさい つか
豊能町では毎月2回とよのこの日を設定し、豊能町の農家さんが作った、米や野菜を使って給食を出しています。

とよのこの日と同じく月2回出る納豆も豊能町で作られていますよ。

こんだてひよう
献立表に「とよのん」のマークがついている日は豊能町で作られた食べ物が出る日だよ。



<11月に使用する加工食品(一部)>

これ以外で気になるものがありましたら、各校までご連絡ください。

濃厚ソース

醸造酢、野菜・果実(トマト、プルーン、にんじん、たまねぎ、砂糖類、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、コーンスターチ、酵母エキス、たん白加水分解物、香辛料、水)

パインパン

小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イーストフード、ビタミンC、食塩、ドライパイン

ポタージュの素

小麦粉、脱脂粉乳、植物油、ポークエキス、ぶどう糖、ラード、ポテトパウダー、大豆たん白、粉末チーズ、無塩バター、砂糖、食塩、脱脂粉乳、コーンパウダー、オニオンパウダー、ミックスパウダー、ミルクベース

ノンエッグマヨネーズ

食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水

チキンハム

鶏肉、でん粉、発酵調味料、食塩、砂糖、香辛料、水

オイスターソース

水あめ、かき、醤油、食塩、砂糖液糖、アルコール、加工でん粉、水

ラビオリ

(皮)小麦粉、小麦たん白、乳酸、リンゴ酸、リン酸ナトリウム、食塩、食用植物油、加工デンプン、水(具)豚肉、パン粉、玉ねぎ、食塩、ポークエキス、香辛料、酵母エキス

竹輪

魚肉、(たら)、でん粉(馬鈴薯)、砂糖、食塩、みりん、魚肉エキス、カルシウム、乳酸カルシウム

トウバンジャン

唐辛子、そら豆麴、食塩、小麦粉、大豆加工品、酒精