

令和2年11月

食育フードシステム

給食だより



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにおこない体温の調節をこころがけましょう!また、外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに、食事をしっかりとり、風邪予防の為に体力と免疫力をつけるようにご協力をお願いします。

～11月からのメニューの工夫～

食育フードシステムでは季節ごとに調味料を変える工夫をしています!
弊社のお弁当を食べてくださる方の健康・安全を考え日々試行錯誤を繰り返しながら美味しいお弁当を提供できるようにしています。



10月までは雑菌の繁殖を考慮しドレッシングを使った和え物が中心でした。11月からはマヨネーズを使った和え物が多くなります。とくに11月24日のマカロニサラダはきゅうり・パプリカ・人参など彩り豊かに手作りでお届けします。



11月は白菜やごぼうなど冬野菜を積極的に取り入れています。また、れんこんやごぼうなど咀嚼回数がふえる食材も積極的に使っております。野菜の旨味を最大限引き出せる様調理場でも工夫を凝らしお届けするようになっています。

11月 6日 中華旨煮(白菜)
16日 れんこん金平(れんこん)
17日 牛ごぼう煮(ごぼう)
19日 おかか和え(白菜)



咀嚼の大切さを知ろう!

◎ 食事をするとき咀嚼をどれだけ意識していますか?咀嚼ことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ☆よく噛むことによって唾液がよく出るようになります。
- ☆満腹中枢が刺激され肥満予防につながります。
- ☆集中力・記憶力のアップにつながります。
- ☆虫歯予防につながります。
- ☆食べ物の消化・吸収力がアップします。

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事の時間は30分程度とり『カミカミだよ』『よく噛んで食べるともっとおいしくなるよ』などの声かけをしながらよく噛んで食べる習慣をつけるようにしましょう。また、よく噛むことによって口中調味が進みます。口中調味とはよく噛めば噛むほど口の中で味が変化することです。

よくかんでなんでもたべよう



【11月の食材予定産地】

《野菜》にんじん(北海道) 長ネギ(宮城) ブロッコリー(北海道)
《野菜》きゅうり(宮城) 白菜(長野) ごぼう(青森)
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)
《米》ひとめぼれ(宮城県)

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

