

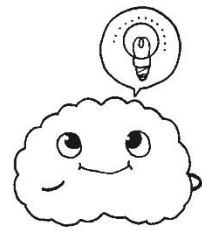
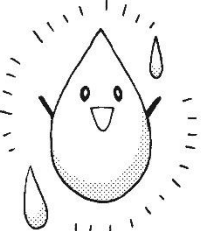
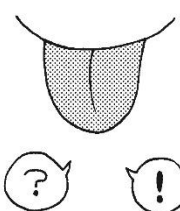
給食だより 11月

令和4年10月31日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

秋も深まり、吹く風も冷たさが感じられるようになりました。冬が目の前まで迫ってきているのを感じます。寒さに負けない強い体を作るために、バランスよく食べることを心がけましょう。体を温めるために朝ご飯を食べることも大事です。

11月8日は 11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる 唾液が多く出る 食べ過ぎを防ぐ 脳の働きアップ 消化を助ける



よくかむことは消化の始まり



よくかんで食べることは、さまざまな良い効果をもたらします。

その一つに「消化を助けること」があります。しっかりかむことで、食べ物が細かく砕かれて唾液と混ぜ合います。唾液の中には、でんぷんを糖にかえるアミラーゼという消化酵素が含まれていて、消化を助けます。また、細くなった食べ物は、胃腸での消化が進み、栄養素が体に吸収されやすくなります。

ほかにも、唾液には、虫歯を防いだり、飲み込みを助けたり、味覚の発達を促すなどの働きもあります。

かむ刺激が脳に伝わり脳の働きを促したり、よくかんで食べるとゆっくり食べられるので満腹感を感じやすく、食べ過ぎを防ぎます。よくかんで食べることの大切さを知り、毎回しっかりかんで食べるように心がけてみましょう。



11月24日(木) ~こまつな給食~

11月24日は小松菜給食です。この日は足立区内の小松菜農家の方々から、小松菜を無償で提供していただきます。感謝の気持ちをもって、おいしく食べましょう。

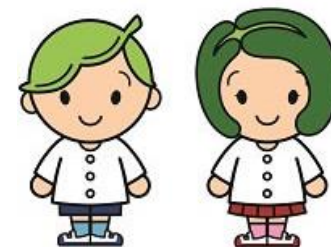
将軍が名づけ親!? 小松菜

「小松菜」と名付けたのは、徳川八代将軍 吉宗と伝えられています。

吉宗は小松川(現在の江戸川区)に鷹狩りにきた際に、献上された青菜を食べてとても喜んだそうです。

そして、この菜には名前が付いていなかったため、「小松川の里の菜」から小松菜と命名したそうです。

足立区の給食キャラクター
えだまめくんとこまつなちゃん



大切なあいさつ いただきます・ごちそうさま

いただきます

食べ物はもともと動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

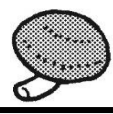
漢字で「ご馳走様」と書きます。食事を用意するためにかけ回ってくれてありがとう、という意味があります。

保護者のみなさまへ

学校給食では魚料理を定期的に提供していますが、今年度、小骨が喉に刺さってしまうことがありました。給食で提供される魚は中骨や背骨などの大きな骨、腹骨など食べる際に気になる骨はほとんど抜かれています。全く骨が無いわけではありません。骨があると魚を苦手に感じやすくなりますが、子どもたちには、箸などの食具を使いながら美味しく魚を味わえるようになってほしいと考えています。ぜひご家庭でも骨のある魚を食べる機会を設けていただければと思います。

学校HPでは学校活動の様子を随時紹介しています。ご覧ください→





11月の給食予定献立表



日	曜	飲み物	献立名	赤血や肉になる	黄熱や力のもとになる	緑体の調子をととのえる	一口メモ
1	火	牛乳	こぎつねごはん、焼きししゃも、ごま酢あえ、根菜汁	牛乳、鶏肉、油あげ、ししゃも	米、砂糖、ごま、じゃが芋	にんじん、もやし、小松菜、きゅうり、ごぼう、長ねぎ	今月の給食目標は「感謝して食べようです。」
2	水	牛乳	チョコチップパン、ツナモネ じゃが芋とウインナーのスープ	牛乳、ツナ、ウインナー	チョコチップパン、マカロニ、小麦粉、バター、パン粉、じゃが芋	ホールコーン、玉ねぎ、レモン果汁、パセリ、にんじん、小松菜、ぶなしめじ	ツナモネはオーストラリアの家庭料理です。
4	金	牛乳	ビビンバ、わかめスープ、りんご	牛乳、豚肉、たまご、みそ、鶏肉、わかめ、豆腐	米、砂糖、油、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、もやし、小松菜、にんじん、竹の子、長ねぎ、りんご	ビビンバは韓国料理、「ビビン」は混ぜる「バ」はご飯という意味です。
7	月	牛乳	黒砂糖パン、かぼちゃコロック、ポイルキャベツ野菜スープ	牛乳、豚肉、たまご、ベーコン、鶏肉	黒砂糖パン、ごま、マッシュポテト粉、小麦粉、パン粉、油	にんじん、だいこん、ごぼう、干しいたけ、ごまつな、長ねぎ、キャベツ、もやし	いつもより気持ちを入れて「いただきます」「ごちそうませ」をしましょう。
8	火	牛乳	【かむかむデー】 十六穀ごはん、いかの竜田揚げ、じゃこ入りサラダ、けんちん汁	牛乳、いか、しらす、鶏肉、豆腐、小豆、黒豆、大豆	米、押し麦、もちきび、ハト麦、もち赤米、もちあわ、ひえ、もち玄米、はだか麦、玄米、もち麦、黒米、黒千石	とうもろこし、生姜、にんにく、キャベツ、もやし、小松菜、にんじん、白菜、長ねぎ、ぶなしめじ	11月8日は「いい歯」の日 今日はおかみかみメニューです!!よく噛んで食べよう!!
9	水	牛乳	五目チャーハン、春雨サラダ、中華スープ	牛乳、豚小間、えび、たまご、豆腐	米、ごま油、油、春雨、ごま、砂糖、でんぶん	干しいたけ、竹の子、長ねぎ、しょうが、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ	背中を曲げず、姿勢よく食べましょう。
10	木	牛乳	ごはん、さばの香味焼き、ごまあえ、呉汁	牛乳、さば、大豆、油あげ、みそ	米、砂糖、ごま、	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、にんじん、大根、えのきたけ	呉汁は宮城県の郷土料理。ペースト状の大豆を呉とよぶことが呉汁の由来とか。
11	金	牛乳	あんかけ焼きそば、大学芋、冬野菜のごましょうゆ	牛乳、豚こま、えび、いか、うすらたまご	蒸し中華麺、油、砂糖、でんぶん、ごま油、さつま芋、油、水あめ、ごま、黒ごま	にんじん、竹の子、キャベツ、干しいたけ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、白菜、大根、小松菜	大正〜昭和、大学生が好んで食べていて大学芋とよばれるようになったそう。
14	月	牛乳	セサミトースト、オニオンドレッシングサラダ ポークビーンズ	牛乳、わかめ、大豆、いんげん豆、豚肉	無塩食パン、砂糖、バター、ごま、練りごま、油、砂糖、じゃが芋	にんじん、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、さやいんげん	セサミとはごまのことです。セサミンというごま特有の成分が入っています。
15	火	牛乳	ごはん、いかのチリソース、おかかあえ、豚汁	牛乳、いか、削り節、豚肉、豆腐、油あげ、みそ	米、でんぶん、油、砂糖、ごま油、じゃが芋	こんにゃく、にんにく、しょうが、長ねぎ、たまねぎ、小松菜、もやし、にんじん、ごぼう、大根	寒い季節に旬を迎える根菜類は身体を温める作用があります。
16	水	牛乳	ミートソーススパゲティ、シュリンプサラダ、フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、レバー、えび、ヨーグルト	スパゲティ、油、小麦粉、砂糖、オリーブ油、はちみつ	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、トマト缶、キャベツ、もやし、ホールコーン、バナナ、パイン缶、ミカン缶、もも缶	給食時間が短い日もあります。時間を気にしながら準備、食事をしましょう。
17	木	牛乳	ブラックカレーライス、大根ツナサラダ、柿	牛乳、ひじき、豚肉、レンズ豆、粉チーズ、わかめ、ツナ	米、じゃが芋、油、バター、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、大根、小松菜、キャベツ、柿	秋の味覚「柿」整腸作用や疲労回復作用があるといわれています。
18	金	牛乳	いわしのかば焼き丼、ミックスサラダ、みそ汁	牛乳、いわし、チーズ、豆腐、わかめ、油あげ、みそ	米、でんぶん、小麦粉、油、砂糖、じゃが芋	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、長ねぎ、えのきたけ	後片付けまできちんとしましょう。
21	月	牛乳	ミートドッグ、キャロットサラダ、さつま芋のポタージュ	牛乳、いんげん豆、豚肉、レバー、チーズ、レンズ豆、生クリーム	コッパン、油、小麦粉、砂糖、さつま芋、バター	玉ねぎ、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、しょうが、パセリ	パンは手を使って食べるのがほとんどです。食前にはしっかり手を洗おう!!
22	火	牛乳	きのこごはん、鶏の照り焼き、磯あえ、かきたま汁	牛乳、油あげ、鶏肉、のり、とうふ、たまご	米、砂糖、でんぶん	ぶなしめじ、干しいたけ、にんじん、しょうが、キャベツ、小松菜、もやし、ホールコーン、玉ねぎ、長ねぎ	秋の味覚「きのこ」きのこの名前、わかりますか?
24	木	牛乳	【こまつな給食】 小松菜入りジャンボ餃子、中華サラダ、わかめとたまごのスープ	牛乳、豚肉、ハム、豆腐、たまご、わかめ	米、でんぶん、ごま油、ぎょうざの皮、油、砂糖、ごま	小松菜、キャベツ、しょうが、にんにく、もやし、長ねぎ	小松菜は、カルシウムなど、体の成長に欠かせない栄養が豊富です。
25	金	牛乳	けんちんうどん、ピザまん、ごまドレサラダ	牛乳、豚肉、油あげ、鶏肉、ベーコン、チーズ	うどん、里芋、油、パン粉、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー、油、ごま油、ごま	こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、干しいたけ、小松菜、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし	種類は消化が良く、食べた後すぐにエネルギーに変わる特徴があります。
28	月	牛乳	ごはん、ジャージャン豆腐、すまし汁	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、うすらたまご、豆腐、わかめ	米、油、砂糖、でんぶん	にんじん、玉ねぎ、竹の子、キャベツ、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、にんにく	家常豆腐と書き、家庭でよく食べられる豆腐料理という意味の中華料理です。
29	火	牛乳	わかめごはん、にぎすのから揚げ、おひたし、のっぺい汁	牛乳、わかめ、にぎす、鶏肉、豆腐	米、でんぶん、砂糖、里芋、	こんにゃく、にんにく、キャベツ、小松菜、ごぼう、大根、長ねぎ	骨まで食べられる小魚はカルシウムの摂取に最適です。
30	水	牛乳	照り焼きツナトースト、コールスローサラダ クリームシチュー	牛乳、ツナ、ウインナーチーズ、鶏肉、ベーコン、生クリーム、白いんげんビュレ	無塩食パン、油、マヨネーズ、砂糖、でんぶん、油、じゃが芋、バター、小麦粉	マッシュルーム、玉ねぎ、ホールコーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、ぶなしめじ、パセリ、しょうが	給食当番はマスクをつけて配膳しましょう。

今月の給食目標

「感謝して食べよう。」

*食べ物のお命をいただくことに感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをきちんとしましょう。

- いただきます
- ごちそうさまでした



感謝して食べよう!!

ひと口目は野菜から

今月の平均エネルギー

601kcal

今月の平均タンパク質

25.7g



*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。