

11月 たべざかり

令和7年10月31日
足立区立関原小学校
給食だより
栄養士 笹野 有希

こんげつ きゅうしよく もくひょう
今月の給食目標

かんじや た
・感謝して食べよう



木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。今月23日は「勤労感謝の日」です。日々、働いている人々に感謝の気持ちを伝える大切な祝日です。毎日の食事は当たり前に出てくるのではなく、ご家庭においては保護者の方、給食では調理員が用意していることを改めて伝え、子どもたちが「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の心を育てながら、食事を通して人とのつながりや命の大切さを感じられるような時間を大切にしていきたいと思っています。

よくかんで食べよう!

学校では、子どもたちが食事の時間を大切に、落ち着いて食べられるよう日々取り組んでいます。その中でも「よくかんで食べる」ことは、食事の基本として特に大切にしている習慣のひとつです。最近では、忙しい日々の中で食事の時間が短くなりがちですが「ゆっくり食べる」「一口ごとに箸を置く」など、ちょっとした声かけや工夫で、かむ回数を増やすことができます。



また、ご家族で一緒に食卓を囲み、会話を楽しみながら食べることも、自然とよくかむことにつながります。子どもたちの健やかな成長のために、学校とご家庭が一緒に取り組んでいけたらと思います。ご家庭でも、食事の際に「ひとくち30回かんでみよう」と声をかけていただくことで、学校と家庭が連携して食育を進めることができます。子どもたちが食事を楽しみながら、健康的な習慣を身につけられるよう、今後も取り組んでまいります。ご協力よろしくお願いいたします。

かむことの効果

●消化を助ける!



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

●太りにくくなる!



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。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけていることも大切です。

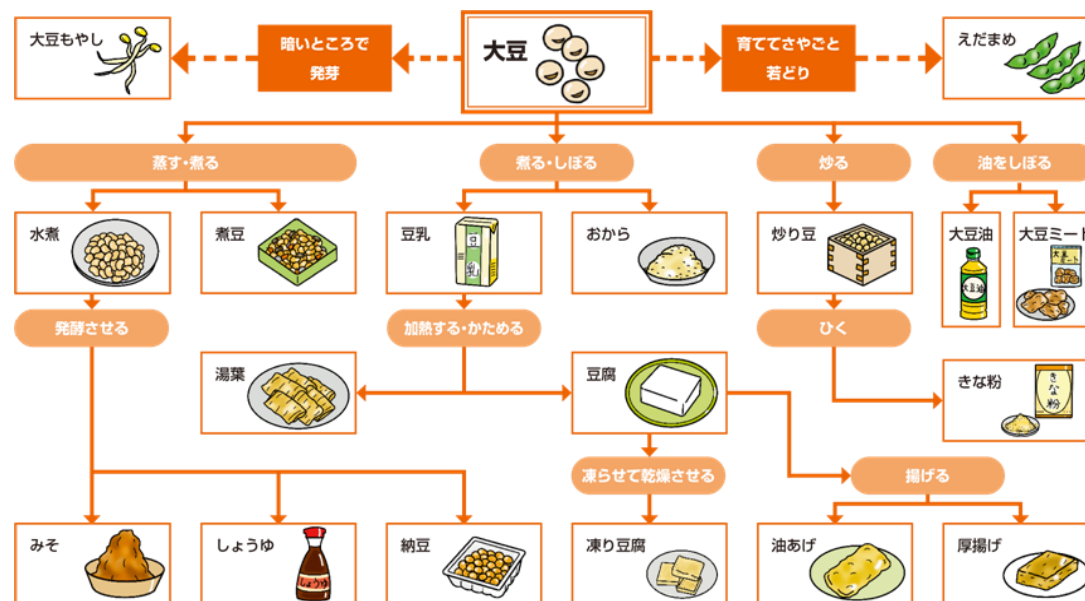
●頭のはたらきをよくする!



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。

「すがたを変えた大豆」を見つけよう!

大豆は、畑の肉と呼ばれるほどの良質なたんぱく質のほか、成長期の子どもたちにとって大切な栄養素として、ビタミンB群、カルシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含んでいます。そのため、給食でも大豆や大豆の加工品をよく使用しています。この機会に、大豆からできる食品を調べ、食への興味や関心をもつきっかけとなってほしいと思っています。



★献立について★

●11月8日は、118(いい歯)の語呂合わせからいい歯の日です。給食では、10日に丈夫な歯を保つために、噛み応えのあるイカを主菜にした献立です。

●11月11日は、小松菜給食の日です。JA東京スマイル農業協同組合の方から、足立区産の美味しい小松菜をいただきます。小松菜は秋から冬の季節が旬の野菜です。給食では、小松菜を使ってビスキュイパン(パンの上にビスケット生地をのせます)、シチュー、サラダを作ります。

●11月24日は「11(いい)24(日本食)」の語呂合わせから、和食の日です。給食では、26日にかつお節と昆布でとった出汁を使って、きつねうどんを作ります。

