

食育だより

令和元年11月号

練馬区立関町北小学校

校長 大野 泰



『早寝早起き朝ごはん運動』



朝晩の冷え込みが気になる季節になりました。屋間の気温との差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。これから、空気が冷たく乾燥してくると季節性のインフルエンザの時期を迎えます。また、ノロウイルス等による感染症にも心配な時期になります。手洗いとうがいをしっかり行うことや、『栄養・睡眠・運動』の健康の三原則を心がけて、元気に過ごしてほしいと思います。

11月8日は『いい歯の日』

よく噛んで食べて健康に！

かむことの効果 4つのポイント



むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。

肥満を防ぐ



よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



脳が活性化

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



消化吸収がよくなる

食べ物細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

あいがとうのきもち

いただきます



私たちは、肉や魚、米、野菜などさまざまな命をいただいで生きています。全ての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」といいます。その命を無駄にしないためにも、食べる時にはひと口ひと口よ

11月23日は … 勤労感謝の日 です。

ごちそうさま



「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」とは、走り回るといふ意味があります。「食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございます。」という意味が込め

※給食費の残高確認をお忘れなく！

今月も引き落としの前日までに、給食費の引き落とし口座に指定していただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高をご確認ください。ご協力をお願い致します。

《11月の献立より》

1日(金)・・・開校記念日

11月1日は開校記念日です。そこで、お祝いの日によく食べる「赤飯」とお祝いかまぼこを入れた「すまし汁」でお祝いします。

5日(火)～8日(金)・・・大豆ウィーク～すがたをかえる大豆～

3年生は、国語で「すがたをかえる大豆」という説明文の学習をします。そこで、大豆からすがたを変えた食品を給食の中に取り入れます。何にすがたを変えているのか、探してみてください。

11日(月)・・・11月8日は、「いい歯の日」

よく噛むと、歯やあごを強くしたりムシ歯を防ぐなど、体にいいことがたくさんあります。また、カルシウムは歯や骨をつくるために重要な栄養素です。

そこで、もちぎびを入れた「五穀ごはん」、頭からしっぽまでまるごと食べることのできる「ししゃものみりん焼き」、くんさきいかをサラダに入れた「カミカミいかサラダ」など、よく噛んで食べる食品を使った献立にしました。

13日(水)・・・練馬産キャベツ一斉使用日

練馬区立小中学校では、学校給食における地産地消の推進のため、11月に練馬産キャベツを使用した給食の提供を全校で行っています。

関町北小学校では、『回鍋肉(ホイコウロウ)』に使用します。

15日(金)・・・七五三献立

11月15日は「七五三」の日です。3歳、5歳、7歳の時に子どもの成長を祝う行事が「七五三」です。

- 子どもたちの成長を祝って、七五三にちなんだ給食にしました。
- ・七福袋煮 ……7種類のを油揚げの袋に入れて煮ます。おめでたい「七福」にちなんで『七』
- ・五目ごはん ……5種類のもが入ったごはん『五』
- ・三色あえ ……人参、もやし、小松菜の3つ食材を入れた『三』

19日(火)・・・「食育の日」にちなんだ給食

毎月19日は『食育の日』です。今月は、熊倉先生が学生時代に過ごした“愛知県”の郷土料理です。給食では、「味噌カツ」を出すことにしました。

22日(金)・・・24日(月)「和食の日」にちなんで

2013年12月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、単に「和食」というだけでなく、日本人が長い間食べ継いできた伝統的な食文化としての和食が登録され、世界中に認められたものです。これには、正月などの年中行事とのかかわりや季節感を楽しむという要素も含まれています。11月24日は、「いい日本食の日(和食の日)」として定められたことから、給食でも和食の献立にしました。

26日(火)・・・なかよし給食

なかよし班(1年生から6年生までのたてわり班)の交流を深めるため、グループごとに給食を食べます。学年ごとに役割が分かれていて、給食当番をする4年生は、エプロン・三角巾が必要になります。当日は、マスク

後期委員会活動が始まりました。

給食委員会では、

- ①栄養黒板に次の日の給食の内容を書くこと
- ②低学年の給食ワゴンの片付け手伝い

を毎日の活動としています。仮設校舎になってから、栄養黒板が昇降口前の掲示板に移動し、全校児童・お客様も見える場所になりました。見る人がわかりやすいように、各曜日ごとそれぞれに工夫しながら丁寧に仕事をしてくれています。また、委員長を中心に全校に働きかける活動を企画実施していきます。後期は、片付けに関する企画を



委員会紹介集会の様子

