

# 食育だより

令和2年度11月号

練馬区立関町北小学校

校長 大野 泰 弘

栄養士 山田 瑞 季



『早寝早起き朝ごはん運動』  
シンボルマーク



日ごとに秋も深まってきました。昼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。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 の日は **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。



#### おなかいっぱい! 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

食べ物が細くなり、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。

### むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p> 	<p>おやつをダラダラ食べない</p> 	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p> 	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> 
---	---	--	--

### 給食費についてお知らせ

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、引き落としの前日までにご確認ください。ご協力をお願いいたします。

11月の引き落とし日は **11月16日(月)** です。

## 《11月の献立より》

- 2日(月)・・・開校記念日お祝い献立**  
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」を作ります。
- 9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、むし歯を防ぐなど、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、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料理を作ります。
- 11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。本校では、回鍋肉を作ります。
- 13日(金)・・・七五三にちなんだ献立**  
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、七五三にちなんだ料理を作ります。  
・七福袋煮・・・おめでたい七福にちなんで、7種類の食材を油揚げに入れた袋煮。  
・五目ごはん・・・5種類の食材が入ったごはん。  
・三色あえ・・・3種類の食材を使ったあえもの。
- 19日(木)・・・「食育の日」にちなんだ献立**  
毎月19日は『食育の日』です。愛知県の名物料理「味噌カツ」を作ります。
- 24日(月)・・・「和食の日」にちなんだ献立**  
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、給食でも和食を作ります。

## “食事のあいさつ”に込められた思い

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



11月23日は「勤労感謝の日」