



# 11月



家庭数配布

令和5年10月31日  
中村西小学校  
校長 工藤 智昭  
栄養士 齋藤 美空

11月8日は「いい歯の日」。ごはんをおいしく食べるためには、歯の健康がとても大切です。現代に生きている私たちの力は、昔の人に比べ低下してきていると言われています。よくかまない食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。歯で食べ物をしっかりかまないと、食べ物の栄養は体にきちんと吸収されません。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

## 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、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

### ●太りにくなる



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、食べ過ぎを防げます。

### ●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いていることも大切です。



### ●頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、そのままに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



## 《練馬区一斉給食》

献立：ごはん、牛乳、練馬キャベツたっぷりミートローフ、コンソメポテトスープ

11月8日（水）は、練馬産のキャベツを使用した献立を練馬区内の小中学校で一斉に実施する日です。中村西小学校では、ミートローフに、たくさんのねり丸キャベツを使用します。

練馬区は23区においてキャベツの生産量がナンバー1で、キャベツ畑の面積を全て合わせると、東京ドーム約12個分の広さになります。また、キャベツの収穫時期は春と秋の年2回あります。

今回のキャベツも、夏の暑い時期に農家の皆さんが苗を植え、練馬区内の子どもたちにおいしいキャベツを食べてもらおうと大切に育てていただきました。感謝を込めておいしくいただきます！



### <11月の食材の主な産地> ※変更になる場合があります

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森県	たら	北海道	鶏肉	宮崎県
さわら	長崎県	みかん	熊本県、愛媛県	牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道
長ねぎ	山形県				



11月のお誕生日給食は、11月28日（火）です



12月分の給食費は11月27日(月)に引落としされます。期日までの入金をお願いします。



白衣の洗濯など、いつも給食に対するご理解やご協力、ありがとうございます。