

給食だより 11月

令和4年11月号
練馬区立開進第二小学校
校長 椿田 克之
栄養士 原田 杏子

木の葉が色付き、秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにするなど体温の調節が大切です。また、外から帰ったら手洗いうがい忘れずに、食事をしっかりととり、風邪予防のための体力と免疫力をつけましょう。



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



11月8日は「いい歯の白」

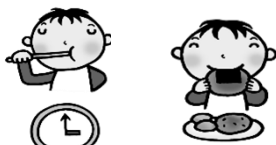
「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりと噛むことができないと、食べ物の栄養は体にとりこまらずに吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには？



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

おうちの方へ

給食当番の順番が回ってきたら
清潔なマスクの持参をお願いします。
また週末には白衣の洗濯も
お願いします。

※香りの強い柔軟剤などの使用はご遠慮ください。

学校給食費のご協力をお願いします。
今回の引き落としは
11月7日(月) です。
残高不足にご注意ください。

※引き落とし金額は学年によって異なりますが、
4,000円~6,000円になります。



かむことの効果

昔の人と比べ、現代に生きている私たちが噛む力は低下してきているといわれています。よくかまないと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。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。



●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、さまざまな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。



～今月のメニューについて～

・11/10(木) 【**地産地消献立**】

練馬区内にある吉田さんの農園でとれたたまねぎを使います！



・11/16(水) 【**練馬区一斉給食**】

「ねり丸キャベツ」を使用したホイコーロー丼として登場します！

・11/21(月) 【**ラフランス**】

今の時期が旬のフルーツです。



・11/22(火) 【**韓国料理献立**】

「キムムッチ」とは、韓国風ののりのふりかけです。

《主な食材の産地》

- ・大根 北海道
- ・じゃが芋 北海道
- ・玉ねぎ 北海道
- ・キャベツ 群馬県
- ・人参 北海道
- ・もやし 栃木県
- ・小松菜 足立区
- ・巨峰 山梨
- ・ねぎ 青森県
- ・豚肉 群馬県
- ・にんにく 青森県
- ・鶏肉 岩手県
- ・ごぼう 青森県
- ・鮭 北海道
- ・生姜 高知県
- ・米 秋田県(もえみのり)

学校のホームページにて、写真付きの献立と給食レターを毎日更新しております。お子様と給食のお話をする際などに、ぜひご覧ください。