



給食だより

令和7年10月28日
練馬区立練馬第三小学校

10月に入ると朝夕の気温が下がり、秋らしさを感じる日が増えてきました。今年は、例年よりもインフルエンザの流行が早く、10月に学級閉鎖や学校閉鎖になる学校もありました。これからの季節を元気に乗り切るためにも、「ちゃんと栄養」「しっかり睡眠」+「丁寧な手洗い」を習慣にしましょう。そして、食事の時は、「よく噛んで！」もお忘れなく。

「練馬区産キャベツ」の 一斉給食を実施します

11月5日(水)練馬区産キャベツを使用した給食が提供されます。練馬区のオリジナルブランド「ねり丸キャベツ」をたっぷり使って、「ねり丸キャベツの回鍋肉」でいただきます。

関わってくださったみなさんに感謝して、
おいしくいただきます。



給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

11月8日は いい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

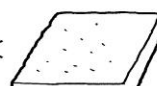


簡単！ かみごたえアップ術 ↑↑

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえはアップします。



耳なしの
食パン



耳ありの
食パン



焼いた
食パン