

給食だより

令和８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。11月は8日の「いい歯の日」、23日の「勤労感謝の日」、24日の「和食の日」などがあります。しっかり噛んで食べること、給食提供にかかわってくれた人への感謝、大切な日本の文化である和食を次の世代に伝えていくことなど、「食」に関連することについて考えてみましょう。

「練馬区産キャベツ」の一斉給食を実施します

11月 30 日(月)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、「ねり丸キャベツたっぷりポトフ」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しょう。





和食はユネスコ無形文化遺産

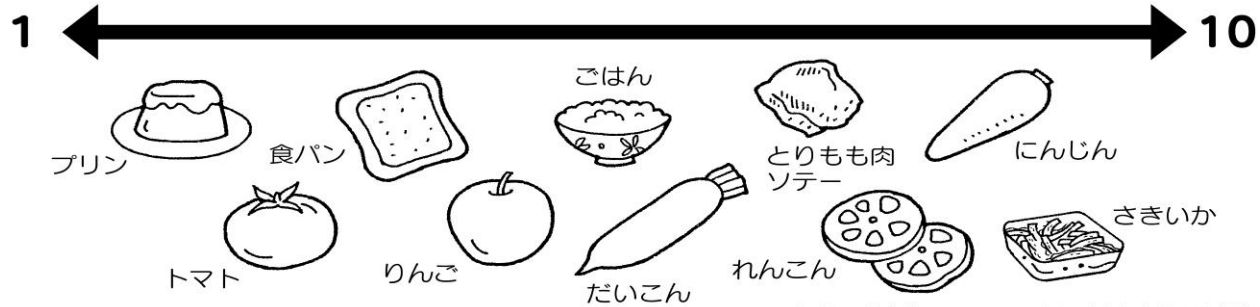
「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

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。



食品のかみごたえ度



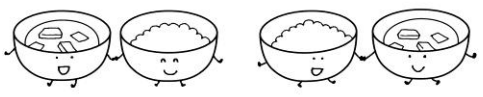
出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。



和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



答え：ごはんが左でみそ汁が右

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



答え：しょうゆ（せうゆ）