令和6年度

練馬区立石神井東中学校



11 月給食だより

校 長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型 コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心 配な季節です。しつかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!





そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、 免疫力を高める効果があるといわれています。



11月8日は「以及過過回日」

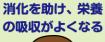
「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です 健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみが

くことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、

むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

一 よくかんで食べると、こんな効果が期待できます







脳が活性化し、



今月の献立

8日(金)いい歯の日

よくかむ献立になっています。

味がよくわかり、

20日(月)食育の日

山形県の郷土料理「芋煮」です。山形県の秋の風

物詩になっています。

10月のおもな食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	岩手	じゃがいも	北海道	ごぼう	青森
鶏肉	宮崎	玉ねぎ	北海道	チンゲン菜	千葉
豚肉	茨城	人参	北海道	水菜	茨城
たら	アメリカ	大根	北海道	小松菜	さいたま
ししゃも	ノルウェー	キャベツ	群馬	ほうれん草	群馬
鮭	北海道・宮城	白菜	長野	柿	和歌山
えび	インドネシ ア・タイ	ねぎ	山形	巨峰	長野

