

令和七年度
11月



令和7年10月31日
豊島区立朋有小学校
校長 石川 悦子
栄養士 栄養士

よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきていると言われています。

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。

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くだかれ、だ液とよく混ざ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、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむ知己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!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激をうけることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

和食の重要食材・大豆! ご飯と大豆はとってもながよし!



11月24日は「和食の日」ですが、お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は、煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく、「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは、栄養面からみてもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合っています。

給食時の咳エチケット用として、手洗い用とは別に
ハンカチまたはティッシュをランチョンマットと一緒に給食袋へ入れておいてください。



日	こんだて	みも	あかいろのグループ ち・にく・は・ほねをつくるもの	きいろのグループ ねつやちからになるもの	みどりいろのグループ からだのちょうしをととのえるもの	I初ギ- たんぱくしつ
4 火	ふきよせごはん	ぎゅう にゅう	あぶらあげ	こめ、くり、さとう	しめじ、にんじん、れんこん、さやいんげん	619
	ぎせいどうふ		とうふ、とり、にく、たまご	あぶら、さとう	ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	
	さわにわん		ぶたにく	あぶら、こんにゃく	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな	24.1
	みかん 【十三夜献立】				みかん	
5 水	ごはん	ぎゅう にゅう		こめ		561
	さけのてりやき		さけ	かたくりこ	しょうが	
	みそドレサラダ		あまみそ	さとう、あぶら	だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん	27.4
	ごじる		だいず、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	
6 木	チキンピラフ	ぎゅう にゅう	とり、にく	こめ、むぎ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、ピーマン	600
	イタリアンスープ		ベーコン、ひよこまめ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト	
	スイートポテト		なまクリーム、ぎゅうにゅう	さつまいも、バター、さとう		17.5
7 金	カレーうどん【いい歯の日献立】	ぎゅう にゅう	ぶたにく	うどん、あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	585
	かみかみサラダ		さきいか	あぶら、さとう	にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな	
	おまめかりんとう		だいず、とうにゅう	あぶら、さつまいも、かたくりこ、さとう、こま		23.8
10 月	マーボーなすどん	ぎゅう にゅう	ぶたにく、みそ、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、ねぎ、エリンギ、なす、ピーマン	665
	とうがんのスープ		とり、にく	あぶら	にんじん、えのきたけ、ねぎ、とうがん、こまつな	
	コーンサラダ			さとう、あぶら	きゅうり、にんじん、とうもろこし、キャベツ、もやし、にんにく	22.5
	カルピスゼリー		かんてん、カルピス	さとう	みかん、もも	
11 火	ふかがわめし【東京都の郷土料理】	ぎゅう にゅう	あさり、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ごぼう、しょうが、さやいんげん	560
	こまつなとあつあげのにも		とり、にく、なまあげ	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう	にんじん、だいこん、しめじ、こまつな	
	ちゃんこじる		とり、にく、とうふ		にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	23.5
12 水	ごはん【八丈島の魚を使った給食】	ぎゅう にゅう		こめ		655
	さかなのかおりあげ		めだい、あおのり	あぶら、こむぎこ、かたくりこ		
	おひたし			さとう	にんじん、こまつな、キャベツ	27.5
	いもにじる		ぶたにく、なまあげ、みそ	さといも、こんにゃく	ごぼう、しめじ、ねぎ	
13 木	ごはん	ぎゅう にゅう		こめ		578
	くるまふとやさいのにも		とり、にく	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう、やきふ	ごぼう、にんじん、さやいんげん	
	じゃこわかめサラダ		わかめ、ちりめんじゃこ	あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	20.9

11月のブックメニュー



『やきざかなののろい』より

(塚本やすし/作 ポプラ社)

ぼくは、やきざかながきらいです。だから、つついてたべているふりをします。するとおふろにやきざかながあらわれて、たべてくれーとせまってきました。

にげてもにげても、やきざかなは、おいかけてきます。そこへ、のらねこがあらわれて…。

関連本

『11月のえほん』 長谷川康男/監修 PHP研究所)

『和食のえほん』 (江原 絢子/監修 PHP研究所)

～図書館司書の白井先生より～

給食目標 感謝して食べましょう

《給食人気レシピ紹介》

今月は、「シナモンりんごトースト」を紹介します。今が旬でおいしいフレッシュなりんごをパンにのせて焼きました。生のりんごとは違う食感のりんごを楽しんでいました。

朝ごはんだけでなく、小腹が空いたおやつにもピッタリのパンです！ぜひご家庭でも試してみてください。

(材料4人分)

- ・食パン 4枚
- ・りんご 100g (いちょう切り)
- ・レモン汁 3g
- ・シナモン 少々(香りづけ程度でよい)
- ・はちみつ 40g
- ・バター 18g

(作り方)

- ①りんごは、きれいに洗った後、皮つきのまま、3mmくらいのいちょう切りにして、レモン汁、シナモンとあわせておく。
- ②はちみつと溶かしたバターをあわせて、はちみつバターをつくる。
- ③食パンの上に②のはちみつバターをぬり、①のりんごを広げるようにしてパンにのせる。
- ④オーブントースターで、5分ほど焼く。

14金	ピザナン	ぎゅうにゅう	ツナ、ハム、チーズ	ナン、あぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	558
	あきやさいのポトフ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、れんこん、かぶ、しめじ、エリンギ、かぶ(は)	
	かいそうサラダ		かいそうミックス	あぶら、さとう、ごま	きゅうり、キャベツ、にんじん	28.9
17月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		569
	さばのぴりからやき		さわら	さとう、ごま、あぶら	にんにく、しょうが、ねぎ	
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも、あぶら、こんにゃく、さとう、ごま	ごぼう、にんじん	25.1
	すましじる		とうふ、わかめ		こまつな、ねぎ	
18火	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン	596
	クラムチャウダー		ぎゅうにゅう、とうにゅう、あさり、とり	あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	
	ラフランス				ラフランス	21.9
19水	ながさきちゃんぽん	ぎゅうにゅう	ぶたにく、いか、かまぼこ、とうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、かたくりこ	ねぎ、たまねぎ、きくらげ、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンツァイ	582
	はるさめサラダ			はるさめ、あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、しょうが	
	ごまだんご【長崎県の料理】		とうにゅう	しらたまこ、さとう、さつまいも、ごま、あぶら		22.2
20木	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ		568
	ししゃものさざれやき		ししゃも	ノンエッグマヨネーズ、パンこ、		
	わかめあえ		わかめ		きゅうり、もやし、とうもろこし	24.9
	けんちんじる		あぶらあげ、とうふ	あぶら、こんにゃく、さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ	
21金	うめじゃごはん	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ	こめ、ごま	カリカリうめ	563
	こうやどうふとやさいのにももの		とりにく、こうやどうふ	あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、さいいんげん	
	つなとほうれんそうのあえもの		ツナ	ごまあぶら、さとう	きゅうり、もやし、ほうれんそう	23.4
25火	ごはん【和食の日献立】	ぎゅうにゅう		こめ		635
	さばのぶんかぼし		さば加工品(開き干し)			
	ごもくきんぴら		さつまあげ	こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	にんじん、ごぼう、れんこん	26.7
	かきたまじる		とうふ、たまご	かたくりこ	にんじん、ほうれんそう	
26水	チキンクリームライス	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、あかピーマン、パセリ	664
	フライドポテトビーンズサラダ		ひよこまめ	あぶら、かたくりこ、じゃがいも、さとう、	にんじん、こまつな、キャベツ	
	おひさまゼリー		かんてん	さとう	にんじん、オレンジジュース	18.1
27木	チリビーンズライス	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ベーコン、だいず、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、パセリ	571
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、あかピーマン、きピーマン、たまねぎ	
	ゆめおれんじ				オレンジ	22.7
28金	チャーハン	ぎゅうにゅう	とりにく、たまご	こめ、あぶら、	しょうが、ねぎ、にんじん、グリーンピース	565
	じゃんぼあげぎょうざ		ぶたにく、みそ	ぎょうざのかわ、ぎょうざのかわ、こむぎこ、あぶら	にんにく、にん、しょうが、キャベツ	
	はるさめスープ			はるさめ、かたくりこ、あぶら	きくらげ、にんじん、もやし、ねぎ、チンゲンツァイ	23.1