



令和8年10月30日
豊島区立池袋第一小学校
校長 栄 養 士

感謝の気持ちをもって残さず食べよう

私たちが毎日食べている料理には、野菜やお肉、お魚などの「命」と、それを育てた農家や畜産業、漁師などいろいろな手間をかけて食材になります。それを作ってくれる方など、たくさんの思いが詰まっています。食べるときに「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちを忘れず、苦手なものも一口はチャレンジするように、みなさんも意識してみしょう。



よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯の日」です。



かむことの効果

●消化を助ける!



●太りにくくなる!



●歯並びをよくする!



●頭のはたらきをよくする!



10月使用の主な食材

米・・・宮城県、秋田県 牛乳・・・千葉県から集乳 大根・・・北海道 ジャが芋・・・北海道 人参・・・北海道 えのきだけ・・・長野県
胡瓜・・・群馬県 玉葱・・・北海道 小松菜・・・群馬県 キャベツ・・・群馬県 かぶ・・・青森 白菜・・・長野県 長ねぎ・・・青森県
ほうれん草・・・群馬県 もやし・・・栃木県 巨峰・・・長野県 シャインマスカット・・・山梨県 卵・・・青森県 鶏肉・・・宮城県
豚肉・・・茨城県 鮭・・・チリ いか・・・ペルー ホキ・・・ニュージーランド ちりめんじゃこ・・・兵庫