



令和 7年 10月 31日  
豊島区立南池袋小学校  
統括校長 佐藤 洋士

木の葉が色づきはじめ、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の差が大きくなります。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。また、外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずに行いましょう。そして、毎日の食事をきちんと食べ、感染症予防のための体力と免疫力をつけましょう。

## 11月24日は和食の日

一人一人が和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、1（い）1（い）2（にほん）4（しょく）の語呂がよい11月24日を「和食の日」として、一般社団法人和食文化国民会議において制定されています。



## 和食の日給食

11月25日に実施します！



豊島区は、和食の日には、だしを味わう給食を提供します。

今年は、11月24日の和食の日は休日のため、11月25日に、かつお節や昆布でとった、だしの旨みを味わう「いものこ汁」や、だしをあんかけとして使った「ますの大根あんかけ」、また、日本の伝統的な食材ゆばを使った「ゆば入りおひたし」を出します。

そして、SDGsの取組として、だしを取る時に使った昆布を使って、「昆布の佃煮」を作り、食材を余すことなく使用する給食を提供します。



## 給食レポート！先月の取組「さんまを食べよう」



10月の和食献立では、毎年の取組として、さんまの塩焼きをだしています。骨付きの魚を、はしを使って骨を外して、魚の身を食べる練習をしました。各クラスの担任が骨の取り方について写真を用いての説明したり、先生自身が実際に骨をとる手元を動画で見せながら説明していました。そして、子供たちは真剣な姿で骨を外していました。

多くの子供たちが、きれいに取れたよ！と、外した骨を見せてくれました。家で練習しているとの声や、来年また頑張るんだとの声もありました。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



# よくかんで食べよう!

11月7日に実施します!



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いわれています。よくかまないで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。給食では11月7日に「いい歯の日給食」としてよくかんで食べる料理を出します。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えて食べましょう。

## 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砕かれ、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。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけておくことも大切です。

### ●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受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。



## ヤン先生の「カナダランチ」

11月12日に実施します!

11月12日の給食は、ヤン先生と給食のコラボ企画です! 本校のALTのヤン先生のふるさとである「カナダ」の食事を給食で出します。

みなさんに紹介したい献立を、ヤン先生と一緒に考えました。

カナダでは、魚料理の時にはライスが付き、肉料理の時にはポテトが付くそうです。また、カナダの国旗はメープルリーフが描かれていますが、メープルはカナダの特産品です。

11月12日の給食時間は、ヤン先生が英語でカナダの説明や楽しいクイズを出します。そして、給食委員が日本語でその説明をします。また、放送委員がカナダの有名な曲を流します。さらに、図書室では、11月1日から11月18日の期間、司書の先生と図書委員でカナダに関する本を展示紹介しますので、ぜひ、図書室にも足を運んでみてください。

なお、ランチルーム前にある、ヤン先生が作成したイングリッシュボードには、カナダの食文化について写真満載でわかりやすく紹介しています。

当日の給食は、放送を聞きながらカナダの雰囲気を楽しんで食べてください。

