給食だより 11月

11 月の目標
感謝の気持ちを
はたらく人に

冬に備えて強い体づくりを！

いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。

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いわれています。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良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改めて考えてみましょう。

かむかむ○×クイズ!

次の3つの「よくかんで食べるためのコツ」のうち、正しいものはどれでしょう?

口の中にたくさん入れる方がよくかめる



× ほおばらずに、少しずつ口に運ぶ方がよくかめます。小さめのスプーンを使う、はしを使うときもかきこまずにつまんだり、すくったりして食べるとよいです。

どんどん口に入れ、かんでいく方がよい



× 一度、口の中にあるものを飲み込んでから、次のものを食べるくせをつけましょう。そして飲み込む前に、「もう5回かむ」がいつも意識できると、よくかんで食べられるようになりますよ。

時間に余裕をもって食べる方がよい



○ 子どもの口は大人より小さく、歯の本数も少ないので食べるのに時間がかかります。大人より遅くなっても全然かまいません。いつも時間に余裕をもって食べるようにしましょう。

宮城米給食の日



豊島区は、平成17年10月1日に宮城県と交流宣言を行いました。その交流のひとつとして、毎年豊島区の小中学生に宮城県から、秋に収穫されたばかりの新米を無償でいただいています。当日は、宮城県でとれるいわしやたらを使ったメンチカツや宮城県特産のわかめが入ったみそしるなどを味わいます。

「だしで味わう和食の日」

11月24日は「和食の日」です。日本の自然からうまれ、歴史の中で育まれた私たちの食文化「和食」を理解し、和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。



当日の給食は、〇こんぶごはん　〇とりにくのたつたあげ　〇やさいのごまあえ　〇すましじる

24日のすまし汁は、かつお節とこんぶでだしをとります。味わって食べましょう。

11 月のくだもの　2 日(月)みかん　6 日(金)洋梨　26 日(木)みかん
を予定しています。



令和８年 10 月　主な使用食材

にんじん（北海道）もやし（千葉）だいこん（群馬）ねぎ（茨城・栃木）しょうが（高知）キャベツ（長野・群馬）しめじ（長野）きゅうり（群馬）こまつな（埼玉）さつまいも（千葉）エリンギ（新潟）　たまねぎ（北海道）にんにく（青森）ごぼう（青森）かぼちゃ（埼玉）じゃがいも（北海道）ピーマン（茨城）チンゲンサイ（茨城）にら（栃木）みかん(愛媛)　いか（青森）ちりめんじゃこ（和歌山）えび(インドネシア)　鶏肉（岩手）卵（青森）豚肉（群馬）牛乳（千葉）