



世田谷区立奥沢小学校

令和7年11月



日が暮れるのが早くなり、秋が深まっています。さらに乾燥してくるこの季節は、感染症が流行しやすくなります。手洗いをこまめに行い、バランスのよい食生活を心がけて、本格的な冬の寒さに備えましょう。



よくかんで食べよう



11月6日 かみかみ献立

11月8日は、「いい歯の日」です。よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。6日は、かみごたえのある食材（ひじき、こんぶ、いか、ごぼう）を使った献立です。かむことを意識しながら食べましょう。



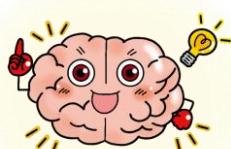
かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かくされ、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。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、刺激をうけることで記憶力や集中力がアップし、ストレスをやわらげることが報告されています。

●歯並びをよくする!



歯の土台となる骨をしっかりとつくります。また、だ液がたくさんで、虫歯をふせぎます。

●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、食べすぎを防ぎます。

11月12日・13日 おはなし給食

10月30日から11月14日はコスモス読書週間です。給食でも、おはなしにちなんだメニューを出します。いろいろな食べ物が出てくる本を、ぜひ読んでみましょう。



「ほくらうまいもんフライヤース」より コロッケ
岡田よしたか

「ほくんちカレーライス」より チキンカレー
つちだのぶこ

空き地で野球を始めたのは、エビフライとアジフライ。となり町の野球チームと試合をするため、フライドチキンやコロッケ、イカリングなど仲間を集めます。給食ではじゃがいもやたまねぎを使って、手作りのコロッケを作ります。



誰かがカレーを食べていると、なんだか自分も食べたくなってくることがありますか？そんな気持ちが広がって町中のみんなでカレーを食べるおはなしです。
給食では鶏肉を使ってチキンカレーを作ります。



11月11日 長崎県の郷土料理

きゅうしょく 給食レシピをぜひご家庭でも♪

長崎県のちゃんぽんは、めん料理で有名ですね。豚肉やねぎなどの中華系と、いかやえび、かまぼこなどの魚介類を炒めて、鶏ガラや豚骨でとったスープを加えて味付けをします。そこへ少し太めのちゃんぽんめんを入れて煮込みます。
浦上そぼろは、宣教師が長崎県の浦上地区で肉を食べることを伝え、作られた料理です。豚肉、さつま揚げ、もやしなどが入る五目きんぴらです。デザートは小麦粉、卵、はちみつなどを使ってカステラを作ります。カップの底にはざらめを敷きます。

< かみかみふりかけ >

【材料】 (5人分)

- 干しひじき 6 g
- きざみこんぶ 2 g
- 糸けずり 4 g
- しょうゆ 6 g
- みりん 6 g
- さとう 6 g



ごはんがすすむふりかけです。

ごまを入れてもおいしいです。

< 作り方 >

- ひじきとこんぶは水でもどす。
- ①を炒め、△の調味料を加える。
- みずけ いた 水気がなくなるまで炒める。

