



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、秋が深まってきました。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

こんだて

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。



いい歯の日

## 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。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、刺激を与え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、だ液がたくさんでて、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でてくる本を、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  
岡田よしあ

「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くなることがありませんか？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 ながさきけん 長崎県の郷土料理

長崎県のちゃんぽんは、めん料理で有名ですね。豚肉やねぎなどの野菜と、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。



浦上そばろは、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。



きゅうしょく

給食レシピをぜひご家庭でも

かてい



< かみかみふりかけ >

ごはんがすすむふりかけです。

【材料】 (5人分)

ごまを入れてもおいしいです。

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

< 作り方 >

- ① ひじきとこんぶは水でもどす。
- ② ①を炒め、◇の調味料を加える。
- ③ 水気がなくなるまで炒める。

