

11月 ぱくぱく通信

令和7年10月31日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.7
校長 富永 央星
栄養士 宮崎 愛弓
福田 茉莉

秋も深まり、冷え込む日も増えてきました。気温の変化が大きいと、普段よりも疲れやすかったり体調をくずしやすかったりします。運動会が終わってまだ間もないですが、音楽会に向けての練習が本格化する時期でもあります。疲れを残さず全力を出せるようバランス良く食べて栄養をとり、ゆっくり休むようにしましょうね。

よくかんで食べよう 11(11)歯(8)の日

毎日ご飯を食べるためには、健康な歯が必要不可欠です。さらによくかんで食べると、栄養をとれるだけでなく、良いことが8つもあります。合い言葉は「ひみこのはがイーゼ」です。目標は1口30回！毎日たくさんかんで食べましょう。

ひ

肥満予防
満腹中枢が刺激
されて、食べ過ぎ
を防ぎます。

み

味覚の発達
食べ物本来の味
を味わうことが
できます。

こ

言葉ははっきり
口の周りの筋肉
が発達し、はきは
きしゃべれます。

の

脳の発達
かむ動きが刺激
を与え脳の働き
を活発にします。

は

歯の病気予防
だ液が口の中を
きれいに流して、
虫歯を防ぎます。

が

がんの予防
だ液が発がん
物質に作用する
といわれます。

いー

胃腸の働き促進
だ液の消化酵素
が胃腸の働きを
助けてくれます。

ぜ

全力投球
かみしめる力が
強くなると全力を
出せます。

保護者の皆様へ


★給食当番の白衣の洗濯にご協力いただき、ありがとうございます。お子様が持ち帰った際、とれかかったボタンやほつれなどの修復にご協力いただきますようお願いいたします。

11月24日は
和食の日

う っ わしょく ぶんか 受け継ごう！ 和食の文化

2013年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界にも認められた和食の良さを知り、受け継いでいきましょう。


やま うみ さと たよう
山・海・里…多様で
しんせん しよくざい も あじ
新鮮な食材の持ち味を
い りようり
生かした料理




しゅん しよくざい
旬の食材や
うつわ も つ かた
器、盛り付け方で
きせつ うつ ひようげん
季節の移ろいを表現。



せつく どうじ
おせちや節句、冬至…
ねが
願いがこもった
ぎようじしよく
行事食



いちじゅうさんさい
一汁三菜で
えいよう
栄養バランス
ばっちり！



つく
作ってみよう！

で きゅうしょく おうち DE 給食！

給食では毎日かつお節や昆布、鶏がらなどでだしをとって汁物を作っています。だしのうま味は減塩にも役立ちます。とっただしは冷蔵で2～3日保管できますよ。

く だくさんみそ汁

ほかにも好きな具や旬の野菜を入れて…

ざいりよう にんぷん 材料 (4人分)

みず	500ml
かつお節	5g
だし昆布	5g
にんじん	1/8本
じゃがいも	1個
油揚げ	1枚
木綿豆腐	1/4丁
長ねぎ	1/4本
小松菜	25g
みそ	大さじ1 弱

つく かた 作り方

- ①昆布はさっと表面を拭き、鍋に水と一緒に入れて1時間程度置いてから火にかける。
- ②ふつふつしてきたら火を止め昆布を取り出す。
- ③再加熱し沸騰したら火を止め、かつお節を入れて数分置き、布巾を使って絞らないようにこす。
- ④具材をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ⑤鍋にだし、根菜類を入れて火にかける。
- ⑥火の通りやすい具を入れ全ての具に火を通す。
- ⑦火を弱めてみそを少しずつ溶かし入れ、沸騰させない程度に温める。

「ぱくぱく通信」では、給食や食育についてのご意見や質問、感想などを募集しています。回答は右のQRコードからFormsで、または給食室前のポストにお入れください。(いただいた回答は給食だよりで紹介させていただくことがございますので、ご了承ください。)

