

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 茉里

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。

は よくかんで食べよう 11月(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「ひみこのはがいーぜ」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	み	こ	の
ひまんとぼう 肥満予防 満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。	みかくはったつ 味覚の発達 食べ物本来の味を味わうことができます。	ことば 言葉はつき 口の周りの筋肉が発達し、はきはきしゃべれます。	のうはったつ 脳の発達 かむ動きが刺激され、脳の働きを活発にします。
は	が	いー	ぜ
はのびのきよぼう 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。	がんのよぼう がんの予防 だ液が発がん物質に作用するといわれます。	いちょうはたらそくしつ 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。	せんりょくとうきゅう 全力投球 かみしめる力が強くなると全力をだ出せます。

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、とか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。

1月24日は
和食の日

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。



作ってみよう！ 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。とつただしは冷蔵で2~3日保管できますよ。

具だくさんみそ汁 他にも好きな真や旬の野菜を入れて…

材料 (4人分)

水	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

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。)

