給食だより 10月

令和７年　１０月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長　　川中子　登志雄

夏の暑さが過ぎ、やっと過ごしやすい季節となりました。学問・スポーツ・芸術・読書など、秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば・さつまいも・くり・ぶどう・かき・きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

よくかめているかな?

「よくかんで食べましょう!」と言われるけど、やわらかくて口当たりのよいおいしい食べ物が増え、意識をしないとかむ回数が少なくなりがちです。どんなことに気をつけたらよいのか一緒によ～く考えてみましょう。

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

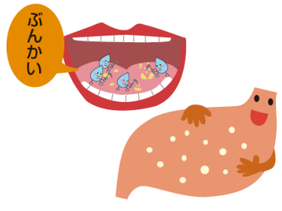
○　子どもの口は大人より小さく、歯の本数も少ないので食べるのに時間がかかります。大人より遅くなっても全然かまいません。いつも時間に余裕をもって食べるようにしましょう。

よくかむことの健康効果

食べ過ぎを防ぐ

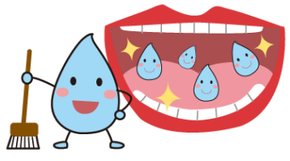
脳が刺激されて、満腹感を感じやすくなる。さらにストレス解消や脳の記憶力向上の効果も報告されている。

消化を助ける



細かくなった食べ物が、かむことでたくさん出てくるだ液とよく混ざり合って、胃や腸での消化・吸収を助けてくれる。

歯や口をきれいにする



だ液が口の中をきれいにし、歯も丈夫にする。あごや口の周りの筋肉が鍛えられて、歯並びもきれいになる。

9月の給食をのぞき見!

9月9日

重用の節句：菊のちらしずし

重用の節句は、無病息災や子孫繁栄などを願うお祝いの日です。この頃は菊の花が見頃になり、菊を見て楽しむ風習があります。給食では食用菊をご飯に散らして、ちらしずしを作りました。黄色がとてもきれいです。

9月26日

世界の料理：チリ

3種類のチリ料理を作りました。中でも、かぼちゃをねりこんで作った生地を揚げた、揚げパンのような、ソパイピージャは大人気で、どのクラスもおかわりじゃんけんが盛り上がっていました。

作ってみませんか

給食レシピ紹介「ソパイピージャ」

【直径5cm10個分】

材料	分量	作り方
かぼちゃ	１８０g（約1/8個）	①かぼちゃは皮をむいて、レンジ等でやわらかくして、つぶす。
小麦粉	１４０g	②小麦粉とベーキングパウダーを合わせて、振るっておく。
ベーキングパウダー	4.5g（小さじ1強）	③ボウルにかぼちゃ、溶かしバター、牛乳（少し残しておく）を入れ、よく混ぜる。
塩	ひとつまみ	④粉類を少しずつ入れて、よく混ぜる。生地がまとまってきたら手でこねる。生地が硬いようであれば牛乳を加えて調整する。
バター	9g（約小さじ2）	⑤直径５cm程度の平たい丸に成形して、表面に、フォークで穴を開ける。
牛乳	大さじ3	⑥１８０度の油で両面をからっと揚げる。
揚げ油	適量	⑦粗熱が取れたら、粉糖を振りかける。
小麦粉（打ち粉用）	適量	
粉砂糖	適量	

今回は粉糖をかけてデザート風にしていますが、ケチャップやマスタードをつけて食べることもあります。

チリの屋台でよく食べられている揚げパンです。生地に砂糖が入っていないので、かぼちゃの甘みのみです。

保護者の皆様へ
・お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
・給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。