



令和7年 11月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

11月8日は「いい歯の日」！

よくかんで食べよう！



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砕かれ、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。

●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、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする！



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする！



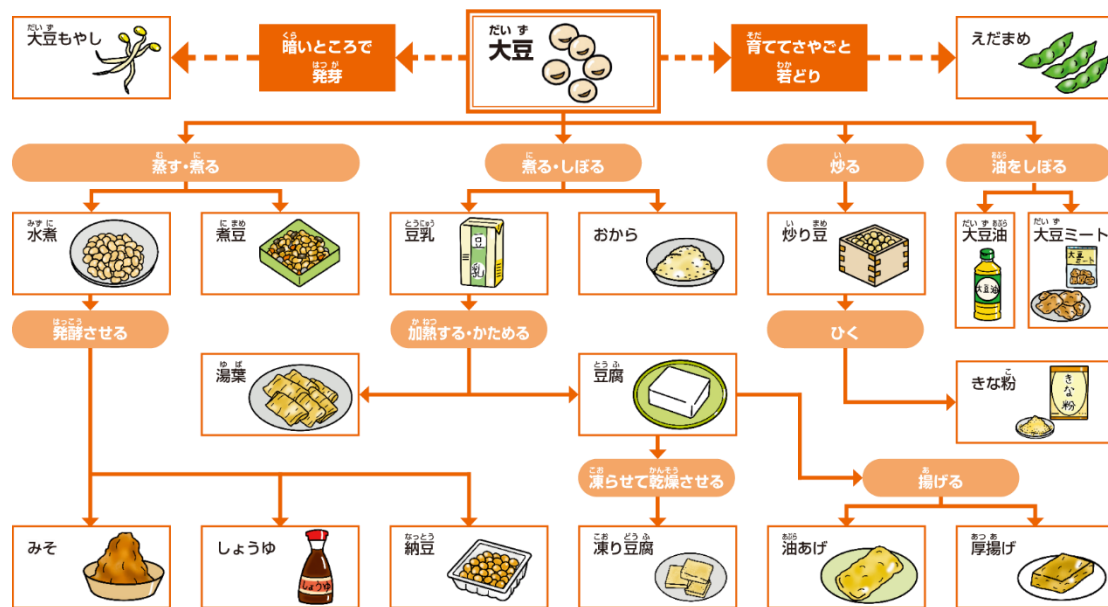
脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

作ってみませんか

給食レシピ紹介「すみちゃんカレー」



「すがたを変えた大豆」を見つけよう！



10月の給食をのぞき見！

10月23日（木）

第三回セレクト給食

今回は「鮭の塩麹焼き」と「鯖の塩麹焼き」のお魚のセレクト給食でした。全校の結果は約80%の児童のみなさんが鮭を選びました。どちらも秋が旬のお魚です。



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。

「すみ」は墨田区、「ちゃん」はちゃんこを意味していて、墨田区オリジナルのカレーです。ちゃんこ鍋の具材である大根やこんにゃく、油揚げなどを入れています。和風ダシで仕上げるのでとても優しい味わいです。

