

いただきます



令和7年10月31日

札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校

11月号



「かむ」力をつけよう！



11月8日は**いい歯**の日です。いつまでもおいしく、楽しく食事をするために、口の中の健康を保つことは大切です。よくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

た す ふせ
食べ過ぎを防ぎ、
ひ まん よ ぼう
肥満を予防する



しょう か たす えい よう
消化を助け、栄養
の吸収がよくなる



あじ み かく ほん たつ
味がよくわかり、
味覚が発達する



のう かっ せい か
脳が活性化し、
しゅうちゅうりよく たか
集中力が高まる



食事をする際、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、消化が良くなり栄養をたくさん取り込むことができます。また、満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぐことにもつながります。子どもは大人に比べて消化に時間がかかるので、よく噛んで食べることにより胃や腸への負担も減らすことができます。

また、噛むことは脳神経を刺激するため脳の働きを活発にします。そして、顎の筋肉を使うことで脳神経を刺激しホルモンが分泌され意欲向上や運動神経の発達も期待できると言われています。



寒い時ほど、手洗いをしっかりと！！

私たちの手には、目に見えない細菌がついています。その細菌を落とすために、手洗いが大切です。だんだん寒くなり、水も冷たくなると、トイレの後や給食前の手洗いがおろそかになりがちです。冷たいからといって、指先しか洗わなかったり、ただ水でぬらしたりするだけでは、手はきれいになりません。

(かえって細菌を増やす場合もあります。)

これからの季節はかぜなどの感染を予防するためにも、きちんと手を洗うことが必要です。清潔な自分のハンカチをもってきて、石けんをつけて  きれいに手洗いをするように心がけましょう。



月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 ごはん みそおでん いわしスパイスあげ のりのつくだに	5 カレーうどん ごまポテト かき	6 ツナライス メンチカツ たたききゅうり	7 ごはん とうふの オイスターソースに ししゃものからあげ いそあえ
和食の達人3回目は「郷土料理」についてです。ご家庭でも話題にしていだけると幸いです。	焼きちくわ ひじき入りがんも うずらの卵 こんにゃく 人参 大根 ふき 昆布 赤みそ 白 みそ/いわし 生姜 にんにく でんぶん 小麦粉 油/もみの り ひじき 水あめ	鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ ほうれん草 たもぎだけ 長ネ ギ 小麦粉 油 カレーウ/じ やがいも 油 白すりごま/柿	胚芽精米 大麦 焼き豆腐 ま ぐろ水煮 人参 ごぼう 干し いたけ グリンピース 油/レバ ー入りメンチカツ 油/きゅうり ごま油 白ごま	豆腐 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 長ネギ 人参 生姜 油 オイス ターソース でんぶん/カラフト ししゃも 小麦粉 でんぶん 油 /ほうれん草 白菜 もみのり
10 くらコッペパン かぼちゃシチュー あつあげサラダ みかん	11 和食の達人③ ごはん いしかりなベ ザンギ おひたし 	12 パスタ シーフードトマトソース あおのりポテト	13 ごぼうピラフ ほっけフライ パインのかんづめ	14 とりミックスどん みそしる りんご
ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 小麦粉 バター 油 牛 乳 豆乳 チーズ スキムミルク /厚揚げ 生姜 でんぶん 小麦 粉 油 キャベツ きゅうり 人 参 ごま油 白ごま/みかん	鮭 豆腐 キャベツ 人参 玉ね ぎ こんにゃく しめじ 長ネギ 白みそ 山椒/鶏肉 生姜 にん にく 卵 でんぶん 油/ほうれ ん草 白菜 白ごま	ベーコン えび いか あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ にんにく オリーブ油 パセリ 小麦粉 トマト缶/じゃ がいも 油 青のり	胚芽精米 大麦 バター ベー コン ごぼう 玉ねぎ 人参 に んにく ホールコーン パセリ 油/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉 油/パイン缶	鶏肉 生姜 小麦粉 でんぶん 油 厚揚げ 人参 玉ねぎ た けのこ 干しいたけ ビーマン 白ごま/高野豆腐 小松菜 白 みそ 赤みそ/りんご
17 かくしよく きなこクリーム ポトフ しろみざかなフライ	18 カレーライス やさいの しょうゆづけ	19 きつねうどん チーズポテト りんご	20 やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ	21 ごはん すましじる さんまのみそに すのもの 
豆乳 きな粉 コーンスターチ バター/チキンウインナー ベー コン キャベツ じゃがいも 人 参 大根 さやいんげん/たら 小麦粉 卵 パン粉 油	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ね ぎ セロリ りんご 生姜 にん にく グリンピース 油 小麦粉 カレーウ/大根 きゅうり 人 参 水あめ	油揚げ つと 干しいたけ 長 ネギ たもぎだけ ほうれん草/ じゃがいも バター チーズ 牛 乳 スキムミルク/りんご	胚芽精米 大麦 油 長ネギ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ グ リンピース 油 ごま油/かぼち やコロッケ 油/みかん缶 パイ ン缶 黄桃缶 なし缶 なつみ かん缶 ヨーグルト	豆腐 わかめ 干しいたけ 長 ネギ/さんま 生姜 長ネギ 赤 みそ/きゅうり わかめ 春雨
24 振替休日 	25 振替休業日 	26 しおラーメン だいがくいも みかん 豚肉 生姜 にんにく 油 メン マ つと もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ ほうれん草 わ かめ/さつまいも 油 水あめ 黒いりごま/みかん	27 ひじきごはん みそしる ブリカツ 胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ したらか 人参 グリ ンピース 油/高野豆腐 わか め 長ネギ 白みそ 赤みそ/北 海道産ブリカツ 油	28 にくいためどん みそしる パインのかんづめ 豚肉 メンマ 人参 油 もやし ほうれん草 玉ねぎ りんご 生 姜 にんにく でんぶん ごま油 白ごま/キャベツ 油揚げ 白み そ 赤みそ/パイン缶

くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、果物のアレルギーのある人は十分に気を付けて食べるようにしましょう。

毎日、清潔なハンカチ、ランチマットを持参しましょう！（当番の人はエプロン、ぼうし、**マスクも忘れずに！！**）

いただきます ごちそうさま

～感謝の気持ちを表す大切なあいさつ～

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている食事には、たくさんの人が関わってくれてい
ます。お米や野菜を作る農家の人、漁業や畜産の人、食材を運ぶ業者の人、おいしく食べられ
るように調理してくれる家の人や調理員さん…などです。まわりに対する思いやりの心を大
切にし、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

