## ただき

いれだきます

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8日は6161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。

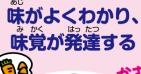




肥満を予防する











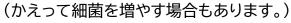
食事をする際、よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、消化が良くなり栄養をたく さん取り込むことができます。また、満腹中枢を刺激し食べすぎを防ぐことにもつながり ます。子どもは大人に比べて消化に時間がかかるので、よく噛んで食べることにより胃 や腸への負担も減らすことができます。

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。



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 こと きれいに手洗いをするように心 な自分のハンカチをもってきて、石けんをつけて 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 でも話題にしていただける 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 でんぷん 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 カレールウ/じ ゃがいも 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 ピーマン 玉ねぎ 長ネギ 人参 生姜 油 オイス ターソース でんぷん/カラフト ししゃも 小麦粉 でんぷん 油 /ほうれん草 白菜 もみのり
10 くろコッペパン 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 いしかりなべ 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 でんぷん 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 でんぷん 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 でんぷん油 厚揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン白ごま/高野豆腐 小松菜 白みそ 赤みそ/りんご
17 かくしょく 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 小麦粉カレールウ/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 ゃコロッケ 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 <b>振替休日</b>	25 振替休業日	26 しおラーメン だいがくいも みかん	27 ひじきごはん みそしる ブリカツ	28 にくいためどん みそしる パインのかんづめ
		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	胚芽精米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ したらき 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	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 でんぷん 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、巣物のアレルギーのある ^、、゙は、ドドー分に気を付けて食べるようにしましょう。

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



## ~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。

