

11月

給食だより

札幌市立
平岡緑中学校

令和7年
10月30日(木)



11月8日は『いい歯の日』です



様々な食べ物が旬を迎える食欲の秋、みなさんはよく噛んで味わっていますか。生涯を通していい歯を保つためには、歯みがきだけでなく、「よく噛んで食べる」ことも大切です。

『ひみこのは(歯)がいーぜ！』

弥生時代の卑弥呼の食事は、現代と比べて6倍くらい噛んで食べていたと言われています。よく噛んで食べることで卑弥呼の歯や歯茎は健康だったという想定から、『ひみこのはがいーぜ』というキャッチフレーズが生まれました。

噛む回数が少ないと、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいがちです。

よく噛むことで満腹感を得られ、食べ過ぎを防止することができます。

よく噛むことであごが発達し、歯が正しく生えそろうてかみ合わせも良くなります。そうすると自然に正しく口が開き、正しい発音ができるようになります。

唾液には、口の中の細菌の増殖を防ぐ働きもあります。噛む回数が少なく唾液の量が減ると、むし歯の原因となる細菌が繁殖しやすく、口臭の一因にもなります。

よく噛むことで食べ物が唾液とよく混ざり合って飲み込みやすくなります。また、唾液に含まれる「消化酵素」の働きで消化・吸収されやすくなります。



食べ物の味は、唾液に溶け出すことで分かります。よく噛むと唾液が十分に出て素材そのものの味がよく分かるようになり、味覚の発達につながります。

よく噛むことで脳の動きが活発になり、記憶力や集中力アップにつながります。

唾液に含まれる酵素には、ガンの原因となる「発がん性物質」の働きを弱める効果があるため、よく噛んで唾液をしっかり出すことでがん予防の効果が期待できます。

「噛む」ことは、運動能力や体の機能の発達に影響すると言われています。歯並びが良いとかみ合わせが良くなり、しっかり食いしほることができるため、力を発揮しやすくなります。

よく噛むための工夫

- ☆ゆっくり食べることを意識する
- ☆飲み物や汁物で流し込まない
- ☆飲み込む前にあと5回噛んでみる
- ☆1回の口に入れる量を少なめに
- ☆材料を少し大きめに切る
- ☆テレビを見ながらなどの「ながら食べ」をしない



よく噛むことは歯や口内の健康だけでなく、全身の健康にも良いことがあります。少し意識することですぐに実践できる健康法としておすすめです！



11月 予定献立

○牛乳 200mL は毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く。)
○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
3  12・19日の じゃがいも は、江別産男 爵を使用し ます。 	4 ○ゆであげスパゲティ シーフードトマトソース ○青のりポテト ○ヨーグルト スパゲティ、オリーブ油、サ ラダ油、パセリ、ベーコン、 えび、いか、あさり、玉ねぎ、 人参、セロリ、にんにく、小 麦粉、トマト缶/じゃがい も、菜種油、青のり/ヨーグ ルト/	5 ○揚げパン (ソフトフランスパン ・きなこ味) ○麦入り野菜スープ ○バンバンジー サラダ ソフトフランスパン、菜種 油、きな粉/ベーコン、人参、 玉ねぎ、キャベツ、セロリ、 パセリ、大麦/鶏肉、春雨、も やし、きゅうり、長ねぎ、し ょうが、ごま油、白ごま/	6 ○ごはん ローベンタン ○肉片湯 ○かわいい唐揚げ (バーベキューソース) ○りんご 精白米/豚肉、しょうが、かた くり粉、人参、白菜、干し椎茸、 たけのこ、ほうれん草、長ね ぎ、ごま油/かわいい唐揚げ、 菜種油、玉ねぎ、しょうが、に んにく、かたくり粉/りんご/	7 ○ビビンバ ○十勝大豆 コロッケ ○フルーツ白玉 胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆 腐、メンマ、長ねぎ、しょう が、にんにく、菜種油、ごま 油、人参、ほうれん草、もや し、白ごま/十勝大豆コロッ ケ、菜種油/みかん缶、パイ ン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みか ん、白玉もち/
10 ○ごぼうピラフ ○南瓜コロッケ ○あさりの スパゲティサラダ 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、コーン、パセ リ、菜種油/南瓜コロッケ、 菜種油/あさり、しょうが、 スパゲティ、きゅうり、人 参、菜種油、ごま油、 白ごま/ 	11 ○ごはん ○マーボー豆腐 ○ひじき春巻 ○ナムル 精白米/豆腐、豚肉、しょう が、にんにく、菜種油、人参、 長ねぎ、干し椎茸、ごま油、 かたくり粉/ひじき春巻、 菜種油/ハム、小松菜、もや し、人参、ごま油、白ごま/	12 ○黒コッペパン ○ポテトグラタン ○厚揚げサラダ ○アップルゼリー 黒コッペパン/ベーコン、 玉ねぎ、じゃがいも、人参、 小麦粉、バター、菜種油、チ ーズ、スキムミルク、牛乳、 豆乳、パン粉、パセリ/厚揚 げ、しょうが、かたくり粉、 小麦粉、菜種油、キャ ベツ、きゅうり、人参、 ごま油、白ごま/りん ごジュース、粉寒天/ 	13 ○ごはん ○石狩鍋 ○ザンギ ○のりの佃煮 精白米/鮭、豆腐、キャベツ、 人参、玉ねぎ、こんにゃく、 しめじ、長ねぎ/鶏肉、しょ うが、にんにく、卵、かたくり 粉、菜種油/のり、ひじき /	14 ○カレーラーメン ○大学いも ○柿 ゆでラーメン、豚肉、しょ うが、にんにく、菜種油、メ ンマ、もやし、白菜、人参、玉 ねぎ、ほうれん草、わかめ、 小麦粉、菜種油、りんご/さ つまいも、菜種油、黒ごま/ 柿/
17 ○焼豚チャーハン ○さんまごまフライ ○黄桃缶 胚芽精米、大麦、菜種油、豚 肉、長ねぎ、しょうが、にん にく、人参、玉ねぎ、コーン、 干し椎茸、グリーンピース、ご ま油/さんま、しょうが、小 麦粉、卵、白ごま、黒ごま、パ ン粉、菜種油/黄桃缶/	18 ○鮭ミックス丼 ○味噌汁 (じゃがいも・わかめ) ○国産温州みかん ゼリー 精白米、鶏肉、しょうが、小 麦粉、かたくり粉、菜種油、 厚揚げ、人参、玉ねぎ、たけ のこ、干し椎茸、ピーマン、 白ごま/じゃがいも、わか め、長ねぎ/国産温州みか んゼリー/	19 ○ロールパン ○ポトフ ○白身魚の ハーブ焼き ○りんご ロールパン/ポークウイン ナー、ベーコン、キャベツ、じ ゃがいも、人参、さやいんげ ん、大根/真だら、にんにく、 パン粉、チーズ、パセリ、バジ ル、オリーブ油/りんご/ 	20 ○ごはん ○豆腐の オイスターソース煮 ○ひじき入りぎょうざ ○おひたし (小松菜・もやし) 精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、 長ねぎ、人参、たけのこ、しょ うが、にんにく、菜種油、かた くり粉/ひじき入りぎょう ざ、菜種油/小松菜、もやし、 かつお節/	21 ○たぬきうどん (えび入り) ○チーズポテト ○柿 ゆでうどん、あさり、干しざ くらえび、かたくちいわし 煮干し、人参、春菊、ごぼう、 切り干し大根、ひじき、小麦 粉、卵、菜種油、鶏肉、つと、小 松菜、長ねぎ、たもぎ茸、干し 椎茸/じゃがいも、バター、 チーズ、牛乳、スキムミルク /柿/
24 振替休日 	25 ○チキンカレー ○小松菜と ベーコンのサラダ 精白米、鶏肉、じゃがいも、人 参、玉ねぎ、セロリ、りんご、 しょうが、にんにく、グリーン ピース、菜種油、小麦粉/ベ ーコン、小松菜、もやし、菜種 油、白ごま/	26 ○メンチカツバーガー (横割バンズ ・メンチカツ ・スライスチーズ ・ケチャップソース) ○あさりのチャウダー ○切り干し大根 のサラダ 横割バンズ、メンチカツ、菜 種油、スライスチーズ/あさ り、ベーコン、じゃがいも、玉 ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、 バター、菜種油、牛乳、豆乳、 スキムミルク、チーズ/切り 干し大根、まぐろ水煮、人参、 もやし、きゅうり、白ごま、ご ま油/	27 ○ごはん ○じゃがいもの そばろ煮 ○エビバーグ (照り焼ソース) ○しょうが和え (ほうれん草・もやし) 精白米/豚肉、じゃがいも、 玉ねぎ、人参、大豆水煮、切 り干し大根、さやいんげん、 干し椎茸、しょうが、菜種油 /エビバーグ、菜種油、かた くり粉/ほうれん草、もや し、しょうが/	28 ○塩ラーメン ○小松菜ケーキ ○みかん ゆでラーメン、豚肉、しょ うが、にんにく、菜種油、メ ンマ、もやし、人参、玉ねぎ、 白菜、長ねぎ、ほうれん草、 わかめ、ごま油、白ごま/小 松菜、小麦粉、ホットケー キミックス、ベーキングパ ウダー、卵、砂糖、牛乳、バタ ー、スキムミルク/みかん/