



11月号

11月8日は、いい^は歯の日!

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校 令和5年10月31日(火)

食生活で虫歯^はを予防するには…?

11月8日は、「118」の語呂合わせで「いい^は歯の日」です。虫歯を予防して健康な歯を保つためには、歯みがきだけでなく食事の工夫も大切だとされています。今回のおたよりでは、御家庭でできる工夫を三つ紹介します。

①あま〜い間食やジュースはひかえめに…

甘いお菓子やジュースに含まれる砂糖を日常的に摂取すると、歯こうの増殖につながり、虫歯になりやすくなります。

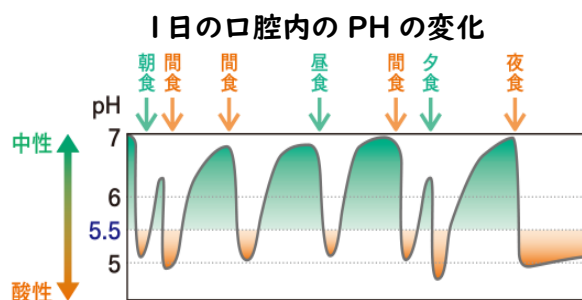
特に、コーラやスポーツドリンクなどのジュースはpHが低く口内が酸性にかたむきやすくなるので、注意が必要です。飲み物は基本的には水やお茶を飲むようにし、ジュースを日常的に飲むのはやめるようにしましょう。



②間食の回数も、虫歯に関係があります

間食の頻度が高いほど、虫歯になりやすくなります。食事をするたびに、口の中の細菌が食事に含まれる糖質から酸を作り出し、口内が長時間酸性にかたむいてしまうからです。

できるだけ間食を控え、食べたい時は時間や回数を考えるなど工夫することをおすすめします。



③よくかんで食べて、だ液のパワーで虫歯を予防

みんなが大好きなカレーライスやラーメン、ハンバーグはとてもおいしいですが、あまりかまなくても食べられる、やわらかい料理です。よくかまないで食べる習慣が身に付いてしまうと、虫歯を防ぐ効果があるだ液の分泌が減ってしまいます。

かみごたえのある食べものを意識してよくかんで食べることで、虫歯の予防につながります。一口30回くらい、よくかんで食べることができるといいですね!



第4次札幌市食育推進計画(案)への意見を募集しています

現在札幌市では、これからどのように「食育」に取り組んでいくかを定めるために「第4次食育推進計画」が作られています。札幌市の未来を創る児童や保護者の皆様の御意見を参考とし、より良い計画にしていきたいと考えています。

札幌市のホームページに児童向けパンフレットや御意見入力フォームのリンクが掲載されていますので、ぜひ御覧いただき、御意見をお寄せください。



札幌市 HP の QR コード

11月の予定献立

*牛乳は毎日 200mL が 1 個つきます。*主な原材料を表示しています。

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
*価格や市場への入荷状況により、野菜や果物が変更になる場合もありますので御了承ください。 *海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には小さなえび・かにが混入している場合があります。お子さんがアレルギーで心配な場合は、食べないように御家庭で注意されるようお願いいたします。 *食物アレルギーにかかわらない調味料・だしについては記入していません。より詳細な使用食材を知りたい場合は、「食材表」をお渡ししています。御希望の方は学校にお知らせください。		開校記念日 	ハヤシライス コロコロサラダ 精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも せりょうが にんにく マッシュルーム グリンピース 小麦粉 油/ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/	
6日	7日	8日	9日	10日
ちらしずし とうふとわかめのすまし汁 ごまザンギ	広東めん ごまポテト パイン缶	五目ごはん こまつなとうやどうふのみそ汁 ぶりカツ	ごはん とうふのトロトロに ししゃものからあげ かき	せわりコッペパン チリコンカン いわしのスパイスあげ フルーツカクテル
胚芽米 大麦 砂糖 つと 油揚げ 人参 しいたけ かんぴょう ひじきのり/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/鶏肉 しょうが にんにく 卵 でん粉 ごま 油/ 平岸高台小学校 40周年記念献立	ソウメン 豚肉 えび いか しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 人参 たけのこ きくらげ 長ねぎ ちんねんご 小麦油/ じゃがいも ごま 砂糖 油/ハム缶/	胚芽米 大麦 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリンピース/高野豆腐 小松菜 みそ/ぶり パン粉 小麦粉 でんぶん 油/	精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人参 しょうが にんにく 油 砂糖 でん粉/からあげししゃも (※) 小麦粉 でん粉 油/かき/	せわりコッペパン 卵 スキムミルク/豚肉 手羽豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 バター 油 きび砂糖/いわし しょうが にんにく でん粉 小麦粉 油/みかん缶 もも缶 バイ缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース/
13日	14日	15日	16日	17日
ごはん いもだんご汁 ほっけのオートミールフライ 納豆	関西風きつねうどん チーズポテト みかん	ごぼうピラフ チキンナゲット だいこんサラダ	ぶたどん こまつなとあつあげのみそ汁 りんご	せわりコッペパン コーンクリームスープ セルフドック(ウインナー) キャロットゼリー
精白米/鶏肉 じゃがいも でん粉 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ほっけ 小麦粉 卵 オートミール パン粉 油/	ソウメン 油揚げ 鶏肉 つと しいたけ 長ねぎ ほうれんそう/じゃがいも 砂糖 バター チーズ 牛乳 油/みかん/	胚芽米 大麦 バター ベーコン ごぼう 玉ねぎ 人参 コーン バター/鶏肉 植物性蛋白 パン粉 でん粉 おから 小麦粉 クラッカー粉 コーンフラワー 米粉 油/大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/	精白米 豚肉 砂糖 グリンピース かつくり粉 小麦粉 油/厚揚げ 小松菜 みそ/りんご/	せわりコッペパン 卵 スキムミルク/コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 バター 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/鶏肉 豚肉 バター ひじき 牛乳 油/人参 オレンジジュース 寒天 砂糖/
20日	21日	22日	23日	24日
 振替休業日	バスタボンゴレ こまつなとコーンのサラダ ヨーグルト ソフトアイス あさり 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリょうが トマト 小麦粉 油/小松菜 ハム コーン ごま/ヨーグルト 粉糖/	きのこごはん さわらのごまフライ おひたし 胚芽米 大麦 油揚げ 人参 ごぼう ひじき えのきだけ しめじ たもぎたけ しいたけ グリンピース/さわら 小麦粉 卵 ごま パン粉 油/小松菜 もやし かつおぶし/		ロールパン ポトフ さけフライ ミニトマト ロールパン 卵 スキムミルク/チキン バター ベーコン キャベツ じゃがいも 人参 大根 さやいんげん/鮭 小麦粉 パン粉 油/ミニトマト/
27日	28日	29日	30日	
こんさいのスープカレー ヨーグルトあえ 精白米 豚肉 にんにく じゃがいも 大根 人参 ごぼう 玉ねぎ セリょうが りんご しょうが にんにく/みかん缶 もも缶 バイ缶 なし缶 なつみかん缶 ヨーグルト(30g)/	みそバターコーンラーメン 大学いも みかん ソウメン 豚肉 しょうが にんにく ママ もやし つと 人参 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ ごま コーン バター 油/さつまいも 油 水あめ 黒砂糖 ごま/みかん/	ひじきごはん じゃがいもとたまねぎのみそ汁 こうやどうふのフライ 胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 グリンピース 油/じゃがいも わかめ たまねぎ みそ/高野豆腐 小麦粉 卵 ごま パン粉 油/	ごはん さんまにつけ みそけんちん汁 いそあえ 精白米/さんま しょうが/鶏肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/小松菜 もやし のり/	