きゅうしょくだより

2026年度
11月号
千里第三小学校

小学校給食
予定献立表はこちら

11月の給食目標：よくかんでたべよう



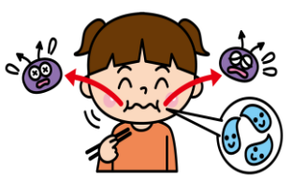
11月8日（日） いい歯の日

食べ物をしっかりかむためには、じょうぶな歯が必要です。
そして、歯の健康を保つためにも、よくかんで食べることはとても深い関係があり、健康な歯を保つと年をとってもおいしく食事ができます。
食後には歯みがきやぶくぶくうがいも行い、日頃から歯の健康に気をつけましょう。

★よくかんで食べると、いいことといっぱい！★

かむことの効果　4つのポイント

◇むし歯を防ぐ



だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。

◇肥満を防ぐ



よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

◇脳が活性化する



かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。

◇消化吸収がよくなる



食べものが細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

守っていこう！

私たちの和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、「11/24（いいにほんしょく）」の語呂合わせから11月24日が「和食の日」と制定されました。

①地域に根づいたいろいろな食材を使って、素材の味わいを活かした料理ができる
②一汁三菜を基本とすることで、栄養バランスがとりやすい
③自然の美しさや、季節の移り変わりを食事の場で表現できる
④様々な年中行事と深く関わることができる



このように、私たちの生活にしっかりと結びついている和食文化は、世界的にもすばらしいものであると認められています。和食文化について、もっと興味を持ち、和食の良さを感じながら、これからの日本の食文化について考えてもらえたらと思います。

～11月24日（火）は和食献立です～

すまし汁は「けずりぶし」と「だし昆布」からとっただしを使用しました。
ぶり大根は「ぶり」と「大根」を甘辛く煮付けた日本の伝統的な郷土料理です。
味わって食べてください。