令和７年10月31日
品川区立清水台小学校
校　長　高橋　健一
栄養士　酒井　萌衣

秋も一段と深まり、肌寒く感じられる日々も増えてきました。野菜や果物なども一層美味しさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食事に取り入れ、寒さに負けない体作りをしましょう。

よくかんで食べることの効果

11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です。自分の歯の健康や、よくかむことについて見直す日です。食べ物をよくかんで食べることは、体や脳にとっていろいろな良い効果があります。給食だけでなく、普段の食事でもよくかんで食べることを意識しましょう。

よくかむことのメリット

だ液がたくさん出る
だ液がたくさん出ると食べ物を飲み込みやすくなり、消化もしやすくなるので、胃腸の負担が減ります。また、だ液が出ることで、むし歯予防の効果もあります。

肥満予防になる
ゆっくりとよくかんで食べると満腹感を感じることができます。満腹感を感じると食べすぎを防ぎ、肥満予防になります。

味覚が発達する
よくかむと、食べ物の持っている味やにおいなどを、より感じることができるので、味覚が発達します。

脳の働きを良くする
かむとあごや顔の筋肉が動き、血の流れが良くなります。そうすると、脳の血の流れも良くなるので、脳が元気に働き、集中力がアップします。

よくかむポイント

- 一口の量を少なくして15～30回を目安にかむ。
- 早食いにならないよう、口に入れた食べ物を飲みこんでから次の一口を入れる。
- 汁や飲み物で流し込まないようにする。

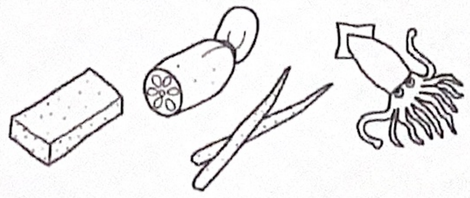
－おうちでは－

- かみごたえのある食材をつかう。
- 調理のときは食材を大きめに切る。

かみごたえのある食材

- いか
- たこ
- れんこん
- こんにゃく
- ごぼう
- ナッツ類
- きのこ類
- 煎り大豆
- りんご

など



【学芸会コラボ給食】

11月は学芸会があります。学芸会に合わせて、各学年の劇に関する献立を考えました。コラボ給食を食べて、各学年の演技へより良い関心を深め、自分たちの演技もより良いものにしていきましょう。

11月5日（水）
5年生「クリームチーズトースト」

5年生は『冒険者たち』を演じます。仲間と協力しながら力強く生きる、勇気と絆の物語です。作中に登場するネズミたちの大好物、チーズを使った献立として「クリームチーズトースト」にしました。仲間と助け合う大切さを思い出しながら、心を合わせて味わってください。

11月6日（木）
4年生「リンゴゼリー」

4年生は『魔法をすてたマジョリン』を演じます。やさしさや勇気の大切さを教えてくれるお話です。マジョリンが魔法で落としたりんごにちなんで「リンゴゼリー」にしました。りんごの甘酸っぱさとプルプル食感を楽しんでください。

11月10日（月）
2年生「チョコバナナケーキ」

2年生は『小さな小さなまほうつかいたちの大きな大きなぼうけんのはなし』を演じます。
劇中の歌に登場するバナナにちなんで「チョコバナナケーキ」にしました。小さなまほうつかいたち共に成長できるようにしっかり食べましょう。どの歌に登場するのか、ぜひ聴き逃さないようにしてくださいね！

11月11日（火）
1年生「魚と大豆のごまみそがらめ」

1年生は『アイウエオリババ』を演じます。アリババたちが大きな岩を開けるときに使う合言葉「ひらけ！ごま！」にちなんで、ごまを使った献立にしました。劇の中では、泥棒たちが「ひらけ！むぎ！」などと言い間違えてしまう場面も。正しい合言葉を忘れないように味わって食べましょう

11月12日（水）
3年生「スパゲッティ木こり風」

3年生は『ドクトル・キコリがやってきた』を演じます。登場するキコリにちなんで、きのこを使ったスパゲッティにしました。劇の中のキコリたちは言葉が通じませんが、おいしい物を食べるときの気持ちはみんな同じです。森を思わせる香りと、きのこの味わいを楽しんでください。

11月13日（木）
6年生「スタミナチャーハン」

6年生は『中学生免許』を演じます。中学生になるためにはどんなことが大切なのかを一緒に考えていくお話です。中学校で実際出されている「スタミナチャーハン」にしました。もうすぐ中学生になる6年生にぴったりの力がわいてくる献立です。