給食だより 11月

令和８年10月30日
品川区立清水台小学校
校長　　髙橋　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、脳の血の流れもよくなるので、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。

かみごたえのある食材

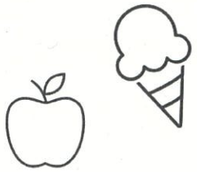
・いか
・たこ
・ナッツ類
・れんこん
・こんにゃく
・ごぼう　　など



聴いて楽しい！食べておいしい！～清水台フルコース～

今年の音楽会のテーマ「つながる　ひろがる　私たちの音楽～清水台フルコースをめしあがれ～」に合わせて、給食でもスペシャルなコラボ献立を用意しました。学年の曲や歌詞にちなんだ料理や旬の食材が、フルコースのように次々と登場します。心もおなかも満たされるおいしいハーモニーをみんなで味わいましょう。





11/4（水）　５年生「TEQUILA」
献立名「メキシカンライス」

メキシコ生まれの陽気な名曲「TEQUILA」にちなんで、スパイシーなメキシカンライスにしました！ノリノリなリズムにのりながら、おいしく味わって、みんなで元気いっぱいに「テキーラ！」と掛け声を合わせよう。



11/10（火）　３年生「夢を見るなら」
献立名「プールみたいな!?リンゴゼリー」

歌詞にある「ゼリーを学校のプールに入れて食べたいな」を給食で再現！いつもと違って大きなバットで作るスペシャルゼリーです。たくさん食べて夢いっぱいの歌声を響かせよう。

11/12（木）　６年生「SUKIYSKIメドレー」
献立名「SUKIYAKI丼」

「上を向いて歩こう」は「ＳＵＫＩＹＡＫＩ」というタイトルで世界中で愛されている名曲です。うまみたっぷりの特製すきやき丼でパワーをチャージして、最高学年らしいすてきなハーモニーを届けよう。









サイダーゼリー

＜材料＞（10個分）
水・・・250ml
粉寒天・・・4g
上白糖・・・60g
サイダー（常温）・・・400ml
みかん缶・・・90g
パインアップル缶・・・90g
ゼリーカップ・・・10個

＜作り方＞
① 鍋に水と粉寒天をいれ、沸騰させよく溶けるまで煮る。上白糖を加えてよく溶かす。
② ①の鍋に常温サイダーをゆっくりと入れまぜる。（泡立ちますがゆっくり混ぜていると落ち着いてきます）
③ ゼリーカップにフルーツをいれ粗熱のとれたゼリー液をそそぐ。
④ 冷蔵庫で冷やす。