



給食だより

令和8年11月2日
さいたま市立田島小学校

木の葉が色づき始め、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温の調節をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

11月8日は「いい歯の日」

「11(いい)8(は)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生え変わる時期です。歯や口の発達に合わせながら、じょうずによくかむ習慣をつけていきましょう。

歯の生え変わり方とかみ方

小学校低学年

前歯の生え変わりの時期で、前歯がかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろうまでしっかり口を閉じて食べるように心がけます。また楽しい雰囲気の中でご飯とおかずを口の中で合体させて味わう食べ方(口中調味)を覚えたり、よくかんで素材の味をしっかりと味わったりすることも大切です。



小学校中学年

奥歯の生え変わりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事をする時間への配慮が必要になります。生えたての永久歯も溝が深くて食べかすがたまりやすく、しっかりかみ合うまで汚れやすいので、ていねいな歯みがきを心がけます。



小学校高学年～中学校

体の成長に必要な栄養の取り方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康により効果があります。口をとじて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。



《今月の献立から》 ☆今月は彩の国学校給食月間です！埼玉の郷土料理や農産物を多く取り入れました。

◆5日(木)東松山焼きとりご飯

東松山市には、辛みそだれを付けて食べる焼きとり(豚肉)の店がたくさんあるそうです。炊きこみごはんにはアレンジしました。

◆6日(金)おっ切り込み風うどん、味噌ポテト

おっ切り込みは、埼玉県北部の郷土料理です。季節の野菜をたくさん入れて作ります。味噌ポテトは、秩父地方の郷土料理です。農業の合間の小屋飯として食べられていました。

◆12日(木)かてめし

秩父地方の郷土料理です。ハレの日に作られていました。

◆13日(金)ツール・ド・フランス給食

15日(日)に「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。フランスの食文化を感じる献立にしました。

◆16日(月)彩玉丼

埼玉県でたくさんとれる野菜を入れた、具だくさんの卵丼です。

◆17日(火)しゃくし菜ご飯、ゼリーフライ、川島呉汁

しゃくし菜は、秩父地方で栽培されている伝統的な葉物野菜です。ゼリーフライは、行田市の郷土料理です。小判のような形から銭フライと呼ばれていたのが変化してゼリーフライになったと言われています。川島町は昔から稲作が盛んで、田んぼのあぜで大豆を栽培し、呉汁にして食べていました。

◆25日(水)吹き寄せご飯

色とりどりの落ち葉が木枯らしで吹き寄せられている…そんなイメージのご飯です。

◆30日(月)小江戸カレー

江戸時代、川越は小江戸と呼ばれ、さつまいもの産地として有名でした。じゃがいもの代わりにさつまいもを入れ、隠し味にしょうゆをいれて作りました。