

11月 食育たより

2026年10月30日

町田市立成瀬小学校

校長 吉成 美紀

栄養士

11月8日は「いい歯の日」



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	-------------------------------------	-----------------------

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができ上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



<10月のこんだてより> ~いがぐり揚げ 中学年4人分~

☆鶏ひき肉	100g	☆そうめん(1.5cmに折る)	40~50g
☆しぼり豆腐	35g	☆揚げ油	適量
☆ねぎ(みじん切り)	35g		
☆しょうが(すりおろし)	少々		
☆たまご	15g		
☆塩	少々		
☆しょうゆ	小さじ1/2		
☆かたくり粉	小さじ2		



- ① そうめん以外の材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② ①を丸めて、まわりにそうめんをつける。
- ③ 160℃の油で、7~8分揚げる。



食材産地について（10月使用分）



食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)	食材	産地(都道府県)
玉ねぎ・人参	北海道	大根	北海道 青森	鶏肉	岩手
かぼちゃ	北海道	まいたけ	新潟	豚肉	神奈川 群馬
きゅうり	群馬	トマト・椎茸	岩手		
きゃべつ	群馬 青森 茨城	パプリカ	北海道		
ピーマン・にら	茨城	きぬさや	北海道		
しょうが	高知	じゃがいも	北海道	ししゃも	ノルウェー
もやし	栃木	しめじ・白菜	長野	たらすり身	北海道
ねぎ・ごぼう	青森	エリンギ・セロリ	長野	いかミンチ	ペルー
こまつな	神奈川 東京	さつまいも	千葉	しいら	韓国
れんこん	茨城	ブロッコリー	北海道		
いんげん	青森 千葉	里芋	埼玉		
えのきたけ	長野	りんご	青森	たまご	栃木
万能ねぎ	福岡	みかん	和歌山		
ほうれん草	東京	柿	奈良		
にんにく	青森	紅玉	山形	米	新潟