

2025年11月6日

11月の予定と献立内容

いい歯の日献立のみかみ献立 6日 (水)

1 1月8日は「いい歯(11/8)の日です。」 昔 の人と比べて現代に生きて いる私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない でたらです。たべ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよいをべ物が好まれるようになったことも 6日の給食にはかみごたえのある食べ物や、骨や歯をつくり丈夫にする 関係するようです。

●消化を助ける!



食べ物が歯によって 細かく砕かれ、だ液とよ く混ざり答うことで賞 や膿での消化がよくな

太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味 わって養べることで、脳が _{刺激されて満腹感を得や} すくなり、食べ過ぎを防ぎ

歯並びをよくする!



歯の主台の歯種骨を 発達させます。かむとき には誰しい姿勢で、両楚 をきちんと深についてい ることも美切です。



脳の血流がよくなり、 さまざまな刺激を受ける ことで記憶力がアップし、 ストレスを鞀らげるこ とが報告されています。

カルシウム豊富 な食べ物を使っ 頭のはたらきをよくする! た「かみかみ 献立」を出しま す。よくかんで 食べることの ^{たいせっさ} 大切さをあらた めて^{かんが}考えてみ ましょう。

文化財ウィーク:まっくう献立 10日(月)

たうきょうと 東京都では「東京文化財ウィーク」として、様々な文化財(大切に伝えられ てきた文化的な財産)が公開されています。町田市でも、縄文時代の土器や ことです。 土偶がたくさん見つかっています。みなさんに「縄文のまちだ」を知って もらうために、10日の給食に町田市の指定有形文化財の土偶をモデルにした 「まちだ縄文キャラクター『まっくう』」の味つけ海苔を出します。他にも ごま・きのこなどの食べものを使った献立を出します。 縄 文 時代を見に行く ことはできませんが、「まっくう」を通じて何干年も前の縄文人の生活を

感じてもらえたらうれしいです。 ◇ まちだの縄文キャラクター 「まっくう」ってだれ? ◇

ずまたしまやままた 町田市小山町にあるストーンサークルの近くで生まれた3400才くらいのようせい だよ。ストーンサークルの遊くのいせきから覚つかった「望空上偶」をモデルにして従ら れたよ。「まちだ」の「ちゅうくうどぐう」だから、「まっくう」という名がなんだ。

まいきな 最近、インスタグラムもはじめたよ!町田市の文化財に関する情報を発信しているよ。 ※本「まっくうの森」もあるからぜひよんでみてね。





和食の日献立 25日(火)

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 いきん とうろく 遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な 食 文化を見直し、 和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が

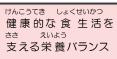


"いい日本食"「和食の日」と制定されました。ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでな く、日本の豊かな自然・気候風土を大切にする心にもとづく食文化全体のことです。

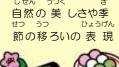
きゅうしょく ひころ はん ちゅうしん りしょく こんだて きほん しゅん しょくざい しょう 給 食 でも日頃からご飯を中 心とした和食の献立を基本に、旬 の食 材を使用し、「だし」のうま味を ないした献立を実施しています。また、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を

偿えています。



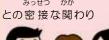








しょうがつ 正月などの年中行事 みっせつ かか





「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅に ちょう みりょう したり、発酵させて調味料に したりと、 形 を変えて用いられます。



こんぶ 昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけな しょくざい どの食 材から「うま味」を引き出したもの わしょく あじ きほん で、和食の味の基本です。「うま味」は日 ほんじん はっけん にほんどくじ みかく かい ほんじん はっけん 本人が発見した日本独自の味覚で、海 うまみ 外でも「UMAMI」と呼ばれます。





りょう びせいぶつ ちから 微生物の力を利用して、独特な風味 やうま味を作り出した発酵調味料の わしょく かずかず 数々も、和食には欠かせません。

正 ほん 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

しょっき ただ なら 食 器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」

心 を込めて 言いましょう



はし ただ お箸を正しく使いましょう



ちいき つた きょうどりょうり 地域に伝わる 郷 土 料 理や ぎょう じしょく あじ

行事食を味わってみましょう



(2025年10月1日~31日) 給食食材の産地

品目	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)	品名	産地(都道府県名)
さといも	愛媛	小松菜	町田·東京	さつまいも	茨城·千葉·町田	人参・玉ねぎ	北海道	ニギス	新潟
ねぎ	埼玉·北海道	かぶ	町田·千葉	たけのこ水煮	国内産	舞茸	東京	あさり	愛知
柿	和歌山·奈良	りんご	長野	さやいんげん	福島	水菜	茨城	えび	インド・パキスタン
キャベツ	北海道	大根	千葉·北海道	ブルーヘリー	町田	かつお厚削り	高知	いか	ペルー
もやし・大豆もやし	栃木	じゃがいも	北海道	ピーマン	宮崎	干し椎茸	九州	さんま	北海道
みかん	和歌山	グリンピース(冷)	北海道	かぼちゃ	北海道	昆布	北海道	たまご	栃木
にんにく・ごぼう	青森	コーン(冷)	北海道	白菜・セロリ	長野	米	宮城·秋田	鶏肉	岩手
しょうが・こねぎ	高知	きゅうり	東京	しめじ・えのき	長野	米	北海道·佐賀	豚肉	神奈川•群馬