

11月給食だより

2025年11月6日
町田市立南第一小学校
校長 安東 深雪
栄養士 和田 恵美

11月の予定と献立内容

6日(水) いい歯の日献立 かみかみ献立



11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
伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも
関係するようです。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

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



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、ストレスを和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た「かみかみ献立」を出します。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

10日(月) 文化財ウィーク：まっくう献立

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。他にも縄文時代から食べられていたと言われている赤米・あわ・きび・ひじき・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」を通じて何千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。



モデルの中空土偶

◇ まちだの縄文キャラクター 「まっくう」ってだれ? ◇

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近くのいせきから見つかった「中空土偶」をモデルにして作られたよ。「まちだ」の「ちゅうくうどぐう」だから、「まっくう」という名前なんだ。

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。絵本「まっくうの森」もあるからぜひよんでみてね。



25日(火) 和食の日献立

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・気候風土を大切に作る心にもとづく食文化全体の事です。

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」のうま味を生か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伝えていきます。



「和食」の特徴

たよう しんせん しょくざい 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重	けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を 支える栄養バランス	しぜん うつく き 自然の美しさと季節の移ろいの表現	しょうがつ ねんちゅうぎょうじ 正月などの年中行事との密接な関わり
--	--	---------------------------------------	--

「和食」に欠かせないもの

こめ 米 はん た だんご もち ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。	だし 昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。	発酵調味料 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数々も、和食には欠かせません。
---	---	--

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

しょうき 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 つか 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行事食を味わってみましょう
------------------------------------	---	----------------------------------	---

給食食材の産地 (2025年10月1日～31日)

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	ブルーベリー	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	グリーンピース(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