

11月 給食だよ！

足立区教育委員会
子ども家庭部



11月8日は「いい歯の日」です。区立園では、毎月8（歯（は）ち）がつく日をかむカムデーとして、よく噛むことができる献立を取り入れています。ご家庭でも子ども達と噛むことの大切さについて話し、ご家族全員でよく噛む習慣を身につけていきましょう。



よく噛んで食べると良いことがたくさん！



胃腸のはたらきを助ける

食べ物を細かくして消化を助けます。食べ物の栄養が体の中に入りやすくなります。



歯がキレイになる

口を閉じてよく噛んで食べると、唾液がたくさん出て、口の中をキレイにしてくれます。



記憶力アップ

脳が刺激され、集中力がアップします。



肥満予防

肥満の原因となる、早食いや食べすぎを防ぎます。



よく噛んで食べよう！

かむカムデー 7日は「れんこん」を使用した『れんこんと大豆のスープ』です。
※8日が土曜日のため、今月は7日に実施予定。

今月の給食



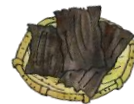
給食のテーマ：和食の良さを知る



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

区立園ではかつお節や昆布でとった「だし」を使用し、素材のうまみを引出しています。この日の献立は、『ごはん・魚の照り焼き・キャベツときゅうりの梅和え・さつま汁・果物』です。

※ 24日は月曜日のため、25日に実施予定です。



19日は食育・やさいの日 かぶ

今月は「かぶとじゃこのサラダ」



かぶのみそ汁



かぶと豚肉の照り煮



かぶのスープ



選び方：真っ白でハリとツヤがあり、表面に傷がなくヒゲ根が少ないもの。



クックパッド「東京あだち食堂」では、ほかにもレシピを紹介しています。

おうちでも ひと口目は **野菜** から

足立区

SENJU JUKU
400th
since 1625