

2025年11月1日

# まいもい げんき



**11月23日は勤労感謝の日**です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理する人など、いろんな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

ちいき  
地域の  
もの  
食べ物を  
食べよう

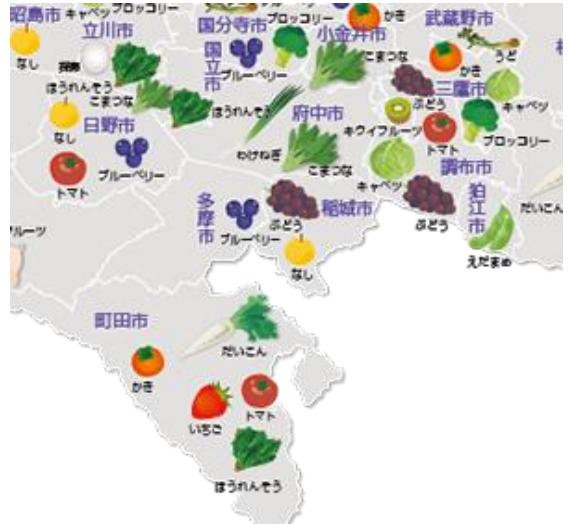
# 地産地消!

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう

## ★東京の農業の特徴

たくさんの種類の農産物を少しづつ作る

東京には1300万人の人が住んでいるので、いろいろな農作物を欲しいという要望があります。そういう要望に合わせて、いろいろな種類の野菜やでいる人に届けることができる的是東京の農業の魅



## 11月の旬の食材

ネギ、ブロッコリー、カリフラワー、春菊、長芋、れんこん、白菜、  
ほうれん草、カブ、ごぼう、大根、かりん、キウイ、みかん、りんご、  
さば、カレイ、鯛、さわら など



11月の行事



# 8日 お誕生日会

食パン・ミートグラタン・パンプキンマッシュ・添えブロッコリー・鶏とかぶのスープ、おやつは栗キャラメルロールケーキです！

16日 魚おろし

いつも魚を届けてくれている魚屋さんに来てもらって、鮭をさばくところを見せてもらいます！その鮭は、給食で石狩鍋になります

## 18日 ▲総合防災訓練▲

防災食でわかめおにぎり、ひじきの煮物、豚汁、乾パンが出ます。

## 27日 ◎ご当地料理の日◎

今月は「山口県」です。



# 11月8日は いい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

## ①脳が元気に働くようになる

噛むことで、脳に酸素や血液がしっかり届くようになり、集中力や記憶力を高めてくれます。

## ②味覚が育つ

食べ物をじっくり噛むと、素材の味をしっかり感じられるようになります。

「このにんじん、あまいね」「お肉のうまみがわかるよ」など、味の違いに気づけるようになると、自然と食への興味も広がります。好き嫌いの克服にもつながりますよ！



## ③胃腸にやさしい

よく噛むと、唾液がたくさん出て食べ物がやわらかくなり、飲み込みやすくなります。

消化もしやすくなり、胃や腸への負担が減ります

## ④食べすぎを防げる

ゆっくり噛んで食べると、「おなかいっぱい」のサインがきちんと出るようになります。

早食いをしてしまうと、食べすぎてしまう原因に。



## ⑤話す力が育つ

よく噛むことで、舌や唇、頬の筋肉が自然と鍛えられていきます。

これらは発音にも関わるので、言葉がはっきりしない・滑舌が気になるという子にも、実は「よく噛むこと」がプラスになります。



## ⑥お口の形が整う

硬いものを噛むことで、顎の骨や顔まわりの筋肉がしっかり育ち、それが歯並びや噛み合わせにも関係してきます。やわらかい食事ばかりだと、顎が小さくなってしまって歯が並ぶスペースが足りなくなることもあります。



## ⑦むし歯の予防にも

噛むことで唾液がたっぷり出ると、口の中が自然とキレイになります。

唾液には、食べかすや菌を洗い流してくれる働きがあるんです。

「よく噛む」という行動は、小さなことのようでいて、子どもの成長にとって大きな意味を持っています。特別なことをしなくとも、毎日の食卓で「しっかり噛んで味わおうね」と声をかけるだけで、子どもにとっては大事な学びになります。

一緒に食べて、一緒に味わって、食事の時間を「心と体を育てる時間」に。

今日のごはんから、ぜひ“噛むこと”を意識してみてください。

☆彡10月のメニューより、  
手作りふりかけの  
レシピを紹介します。  
地域学習会でも、親子で  
ふりかけづくり体験をして  
もらい、大変好評でした！



## 保育園のふりかけ

### <材料・作り方>

さくらえび	炒って、みじん切り（ミルサーでもOK）
白ごま	炒りごまも少し炒ると香りが出る
青のり	適量
塩	少々（保育園では 150 人分で大さじ1）

★それぞれ処理したら、混ぜて完成！



## 秋も食中毒対策を忘れずに・・・！

「食中毒は暑い夏」という印象が強いかもしれません、秋・冬も油断はできません。

行楽シーズンで、お弁当を持っておでかけなども増えてくる季節です。

秋・冬のお弁当にもしっかりと食中毒対策をして、楽しいおでかけにしましょう！

☆手洗いを徹底する！

☆お弁当箱をきれいに洗う！（きちんと乾かすことも大事！）

☆食材は冷ましてから詰める！（汁気の多いおかずは、できる限り汁気を切る！）

## 11月8日は「いい歯」の日

いい歯の日は、11（いい）8（歯）のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「2080運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。

生涯自分の歯で元気に過ごせるよう、子どもの頃から歯を大切にする習慣を身に付けていきましょう！

ひと口30回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けましょう！

よく噛むとこんなに良いことがいっぱい

- 唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助けたり、歯を丈夫にする
- 脳に酸素や栄養が循環しやすくなる
- 満腹感が得られ、肥満の予防につながる
- 歯並びがよくなり、虫歯予防につながる