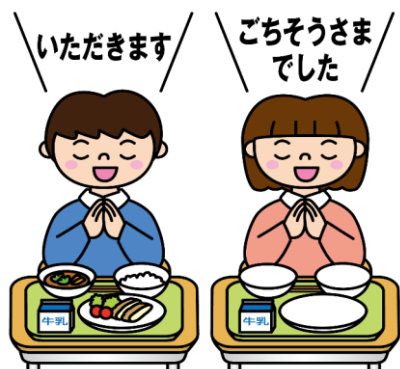


11月の給食だより

令和7年度 11月号
中央区立中央小学校
校長 荒川 比呂美
栄養士 加藤 菜津美

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

秋の味覚が給食にも登場し、季節の深まりを感じるようになりました。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



「噛ミング30(カミングサンマル)」～ゆっくりよく噛んで食べよう～

中央区では、11月を「噛ミング30」運動の強化月間としています。

噛ミング30とは、ひとくち30回以上ゆっくりよく噛んで食べることで、より健康な生活を目指すためのキャッチフレーズです。今月は、「いい歯の日」に合わせて11月7日(金)に、区内の保育園・小学校・中学校で共通かみかみ食材である「じゃこ」を使用した献立を提供します。



よく噛んで食べるとこんないいことがあります



肥満の予防



むし歯の予防



味覚の発達



消化を助ける



食べ物による
窒息事故の予防

給食では引き続き、ゆっくりよく噛んで食べることを促す食材や調理法を用いた献立を定期的に提供していきます。



学校給食かみかみメニューの作り方を紹介する動画を、区ホームページで10月31日(金)より公開しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。
<https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyuushokudouga.html>



～揚げごぼうのカリカリサラダ
3種のトッピング～
をご紹介します！

中央小学校では噛みんぐ30運動メニューとして「大豆とじゃこのサラダ」を提供します。