



# きゅうしょくだより 10月号

令和6年 9月30日  
川崎市立川中島小学校

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

## 10月の給食

10月は「SDGs 献立」を実施します。  
季節の食品として、かぼちゃ・さつまいも・里芋・じゃが芋・チンゲン菜・にんじん・りんご・さば・しらすを使用する予定です。

10月の給食目標は「じょうぶな体をつくろう」です。「栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる」ことをねらいとして、季節の食品をできるだけ多く取り入れるように作成しました。

10月17日(木)

### 10月の新献立 「豚肉と生揚げのカレー炒め」

「豚肉と生揚げのカレー炒め」は、新献立です。骨を強くしてくれるカルシウムの多い生揚げを使い、カレー味に仕上げます。カレー粉などのスパイスは、料理に使うことで色・辛味・うま味・香りなど、おいしさを引き立ててくれます。給食では肉だけにかたよらず、魚や大豆・大豆製品などからも体をつくるもとになる栄養がとれるよう工夫しています。

ごはん ごま塩 牛乳 豚肉と生揚げのカレー炒め 春雨スープ

10月25日(金)

### 「SDGs 献立」

大豆ミートのドライカレーは、豚ひき肉と大豆ミートを使用した SDGs 献立です。牛や豚などの家畜を育てるには、大量の土地や水、えさが必要となり、環境負担が問題となっています。大豆を加工した大豆ミートは、この環境問題の解決に貢献することが期待されています。昨年に引き続き「持続可能な世界」をつくるために実施します。

むぎごはん 牛乳 大豆ミートのドライカレー ピクルス

10月30日(水)

### 10月の新献立 「からしあえ」

「からしあえ」は新献立です。からしには、「和がらし」と「洋がらし」があり、和がらしは、洋がらしに比べて辛みが強く、少量で辛みを感じられ、ツーンと鼻を抜ける辛さが特徴です。洋がらしはマスタードとも呼ばれ、和がらしに比べ風味や辛みが優しい味わいです。新献立の「からしあえ」は、ゆでたまやしと小松菜を洋がらしと砂糖としょうゆで味つけしました。給食では、普段の食事では不足しがちなビタミンや食物せんいがとれるよう、いろいろな種類の野菜を使用し、味付けでも工夫しています。

ツナそぼろごはん 牛乳 からしあえ けんちん汁

# よくかんで食べましょう

昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされていました。しかし、最近は口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

## なぜ、よくかむことは大切なのか？

### 消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化を良くし、胃腸への負担を減らします。

### 口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。

### 太りすぎの予防



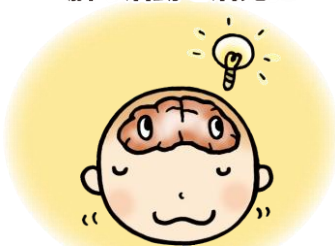
脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

### ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

### 脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

### 病気の予防

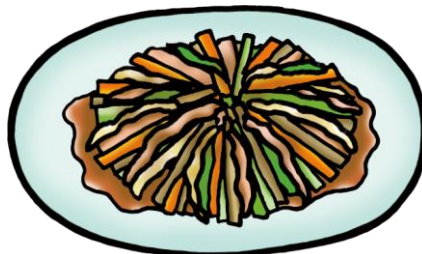


口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

## 作ってみませんか？

# かみかみサラダ

ふだんからかみごたえのある食べ物を食べて「かむ力」を鍛えましょう。簡単にできるかみかみサラダです。



### 作り方

- ①野菜、焼き豚はすべて千切りにしてゆでる。
- ②しょうゆとサラダ油でドレッシングを作る。
- ③①の材料とさきいかを合わせ、②のドレッシングをあえる。

### 材料（4人分）

小松菜	80g	しょうゆ	大さじ3分の2
さきいか	16g	サラダ油	大さじ1弱
焼き豚	40g		
ごぼう	80g		
にんじん	40g		