

食育だより

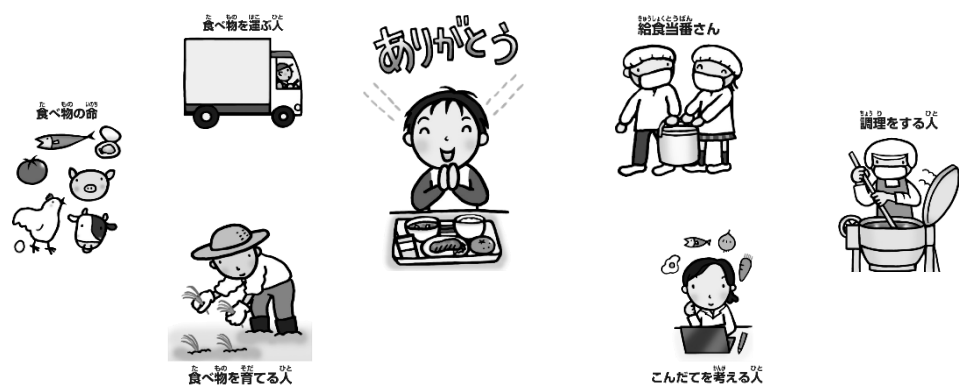
令和8年度
11月号

令和8年10月30日
台東区立台東育英小学校
校長
栄養士

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

感謝の気持ちをもって
食べましょう！

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり、働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



今年も新米が届きます！

台東区の姉妹都市である宮城県大崎市（旧古川市）のご厚意により今年も全校の皆さんに新米が贈呈されます。今年度で34回目になります。

24日の給食で炊いて提供しますので感謝の気持ちを込めておいしくいただきます。

よくかんで食べよう！



11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。
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。

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碎かれ、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も報告されています。

ご飯の良さを見直しましょう！

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

腹持ちがよい

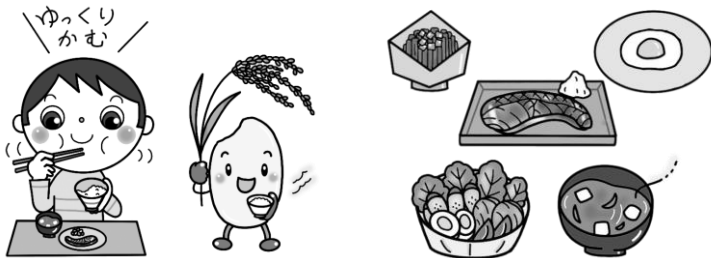
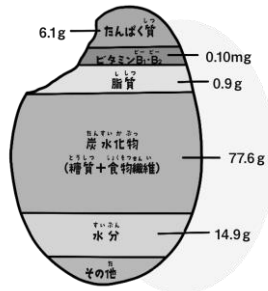
小麦粉をこねて作るパンやめんとは違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ちよく、長時間のエネルギー源として最適です。

多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。

栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稻精白米うるち米の栄養価