

きゅうしよく 11月給食だより

保護者宛 115 号

令和6年10月 31日(木)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

歯の生えかわりとかみ方 ~11月8日は良い歯の日~

小学校から中学校にかけては、子供の歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、上手によくかむ習慣をつけていくことが大切です。



小学校低学年



前歯の生えかわる時期で、前歯でかみ切る力が一時期に低下します。前歯がそろそろまでしっかり口を閉じて食べるように心がけます。
ごはんとおかずを口の中で合わせて味わう食べ方を覚えたり、よくかんで素材の味を味わったりすることも大切です。

小学校中学年



奥歯の生えかわる時期です。かみ砕いて細かくする力が一時期に低下するので、歯の状態により食事時間への配慮が必要なことも。生えたとの永久歯も溝が深く食べかすがたまりやすく、しっかり噛み合うまで汚れやすいので、丁寧な歯磨きを心がけます。

小学校高学年～中学校



体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。
よくかむことは健康に良い効果があります。口を閉じて、一口30回を目安によくかんで食べることを心がけます。

～よくかむことの健康効果～

- ㊦ まん防止 ㊧ かくの発達 ㊨ とばの発音はつきり ㊩ うの発達



- ㊪ の病気予防

- ㊫ がんの予防

- ㊬ 腸快調

- ㊭ ん力投球



ひみこのはがーぜ！
と覚えてください 



清瀬市産食材がたっぷり！！

「実りの秋」と言うように、清瀬市でも様々な作物が収穫される季節です。献立表にも記載してある通り、11月の給食は清瀬市産食材たっぷり!!今年は例年と異なる食材もあるので、こちらで紹介します。

清瀬市産冷凍コーン

毎年6～7月頃、市内でおいしいとうもろこしが収穫され、給食でも夏の定番メニューとなっていますが、この度、夏に収穫したとうもろこしを使った清瀬市産冷凍コーンができました！11月の様々なメニューに登場します 

清瀬市野菜の塔のにんじん

清瀬市の農業まつりで、市役所内に「野菜の塔」が展示されます。その後、野菜提供農業者さんのご厚意で、三小の給食(15日)ににんじんをいただけることになりました！
ぜひ実物の野菜の塔も見に行ってみてください 



令和5年度 野菜の塔の様子

給食レシピ

さつまいもパイ *10月7日の献立より

※給食では直径15cmの大きな餃子の皮を使いますが、家庭では手に入りにくいいため、ここでは市販の直径9cm程度の皮を使用し、小さいサイズのを1人2個ずつになるレシピを紹介します。

<材料> (5人分)

- ・さつまいも…200g ・上白糖……15g ・塩……………小さじ1/8 ・パイン缶…50g
・小麦粉……小さじ1 ・水……………小さじ1 ・餃子の皮(大判)…20枚 ・揚げ油……適量

<作り方>

- ① 皮をむいたさつまいもを適当な大きさに切り、ゆでる。やわらかくなったら、取り出し、熱いうちにつぶす。パインは汁気を切り、粗めに刻む。
- ② さつまいも、パイン、上白糖、塩をよく混ぜ合わせたら10等分にする。
- ③ 餃子の皮の真ん中に②をのせ、皮のふちに水でといた小麦粉を塗り、もう一枚皮をのせてしっかりと閉じる。(餃子の形にするのではなく、1つあたり皮を2枚使用し丸型にする。)
- ④ 170℃前後の油で、皮が色づくまで揚げる。

給食室の様子



ゆでたさつまいもをつぶし
パイン、上白糖、塩を
よく混ぜ合わせます！



餃子の皮で包み、
水で溶いた小麦粉で
しっかりとりのびつけます。



皮が色づくまで
油で揚げます！



さつまいもの甘味に
パインの酸味がほどよく
加わったパイです 