



だんだん葉の色が黄色や赤色になり秋が深まってきました。気温が下がり寒い日も増えてきましたね。  
お天気のよい日に、たくさん動いて汗をかいた後はしっかり水分と塩分を補給しましょう。また、ごはん  
をたくさん食べて 体 を回復させましょう。これから寒い日が増えていきますが、みなさんはどんなごはん  
を食べたいですか？

## 11月14日 おにぎりの日を実施しました

事前に「おにぎり計画カード」で計画をたて、おにぎりの日を実施しました。  
みなさん計画どおりにできましたか？また、去年と比べて自分でできることは増  
えたでしょうか？振り返りをして12月のおべんとうの日の準備をしましょう。



### みんなのおにぎり



こんだてはこちら！

## 11月10～14日に地産地消強化週間を行いました

ちさんちしょう なに  
地産地消の何がいの？

- 採れたてが食べられる。
- 運ぶ距離が短く輸送費が安いので、安価で手に入られる。
- 地域の食文化を知ることができる。

のうぎょうおうこく  
農業王国うつのみや！

いつもより多くの栃木県産や宇都宮市産  
の食材が給食に登場しました。陽東小  
学校では平石農産物直売所の方に地場  
産物を納品していただいています。



- 関東平野の平らで栄養満点な大地
- 全国平均よりも長い日照時間
- 鬼怒川を中心とした豊富な水

この3つが宇都宮にはそろっているため様々な農産物を育てることができます。

11月8日は

良い歯の日

ご飯を食べたら歯を磨こう！

一口で30回以上噛もう



よく噛むと「ヒミコノハガイーゼ」



### 「ヒ」肥満防止

ゆっくりよく噛むことで、満腹中枢が刺激され「お腹いっぱい」という感覚になり、食べすぎを防ぎます。

ヒ

### 「ミ」味覚の発達

よく噛むことで食べ物の形や固さを感じ、味もよく感じることで味覚が発達します。

ミ

### 「コ」言葉の発達

口の周りの筋肉を使うことで、あごの発達をたすけてくれます。言葉の発音が良くなったり、表情が豊かになったりします。

コ

### 「ノ」脳の発達

よく噛むことで脳に流れる血液の量が増えるため、脳が発達し記憶力の向上をたすけてくれます。

ノ

### 「ハ」歯の病気予防

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや菌を洗い流すはたらきがあり、虫歯や歯周病の予防につながります。

ハ

### 「ガ」ガンの予防

唾液に含まれる酵素が発がん物質の発ガン性を抑えるはたらきがあるため、ガンの予防につながります。

ガ

### 「イー」胃腸が快調

食べ物が小さくなり、胃の消化をたすけます。また、胃腸のはたらきを活発にします。

イー

### 「ゼ」全力投球

身体が活発になり、全力で勉強や遊びに取り組むことができます。

ゼ



## 給食クイズ

Q1 けんちん汁はもともと何と呼ばれていたでしょう？

Q2 「とちあい」にはどんな意味が込められているでしょう？

Q3 5大栄養素は炭水化物、脂質、たんぱく質とあと2つは何でしょう？

答えは今月の給食もりつけ表 & 一口メモを見てね！

