11月 給食だより

令和８年11月

江東区立第二亀戸中学校
令和８年11月９日
栄養士

～季節の変わり目は体調の変化に注意しましょう～



気温の変化が大きい日が続いています。自分の体調に合った体温調整の工夫をしましょう。そして、外から帰った時や、食事の前に手洗いうがいを必ず行い、朝昼晩の食事を毎日バランスよくしっかり食べるようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「11（いい）８（歯）の日」でした。食事をおいしく食べるには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回は、むし歯とかむことの効果について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因は、口の中にいるむし歯菌です。食べ物のかすをえさに、歯を溶かす酸を作ることで、健康な歯をむし歯に変えてしまいます。

むし歯を防ぐには？



むし歯予防の大原則は、口の中に食べ物のかすを残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。

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砕かれ、だ液と混じり合うことで、胃や腸での消化を助けてくれます。



●太りにくくなる

よくかみ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

かむことで、歯の土台となる骨が発達します。そのため、正しい姿勢で、両足をきちんと床に付けることも大切です。



●頭のはたらきをよくする

かむことで脳が刺激され、血流もよくなります。それにより、記憶力のアップやストレスを和らげる効果があります。



献立紹介



10月20日（火）は、和風スパゲッティー、大豆入りゆで野菜、キャラメルかぼちゃ、牛乳でした。今回は、和風スパゲッティーを紹介します。

材料（4人分）

スパゲッティー	380g	調味料 酢	大さじ１
バター	10g	調味料 砂糖	大さじ２
オリーブオイル	小さじ１と1/2	調味料 濃口醤油	大さじ２
		調味料 塩	小さじ１
サラダ油	小さじ１		
にんにく	2g	刻みのり	3g
玉ねぎ	160g		
えのきたけ	40g		
しめじ	20g		
エリンギ	20g		
ツナ缶	120g		
大根	480g		



作り方

下準備

- スパゲッティーを茹でるお湯を沸かす。
- ツナ缶の汁気をきっておく。
- 食材をカットする。

にんにく、大根 → すりおろす　　玉ねぎ、エリンギ → スライス
えのきたけ → 4cm　　しめじ → 小房に分ける

①サラダ油を熱して、にんにくを炒め、玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、エリンギ、ツナ缶を加えて、炒め合わせる。
②①に大根おろし（すりおろした際に出た水分もすべて）、調味料を加えて煮る。
③スパゲッティーを茹でて水気をきり、バターとオリーブオイルを絡ませる。
④皿に③と②を盛り付け、刻みのりをトッピングする。

大根によって、出てくる水分の量も違うので、調味料を調整してみてください。しっかりと煮ることで、大根の辛みが和らいで、優しい味の和風スパゲッティーに仕上がります。

