

家庭数配布

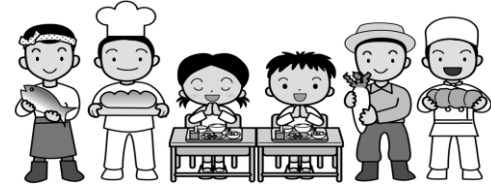


令和3年10月29日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子
戸塚 希美

木々の葉が赤や黄色に色づきはじめ、秋が深まってきました。

11月は待ちに待った運動会ですね。練習の疲れがたまってきていませんか。栄養バランスの良い食事をとり、早寝早起きをしてしっかり体を休めましょう。本番では、練習の成果を発揮して素敵な姿を見せてくださいね。

11月の給食目標



感謝の気持ちをもって食べましょう。

みなさんが食べている食事は、たくさんの人によって支えられています。また、食べ物となった植物や動物も忘れてはいけません。感謝の気持ちを込めて、食事の挨拶「いただきます」と「ごちそうさま」を言いましょう。

人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることからはじまったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



人に「ごちそうさま」
命に「いただきます」

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



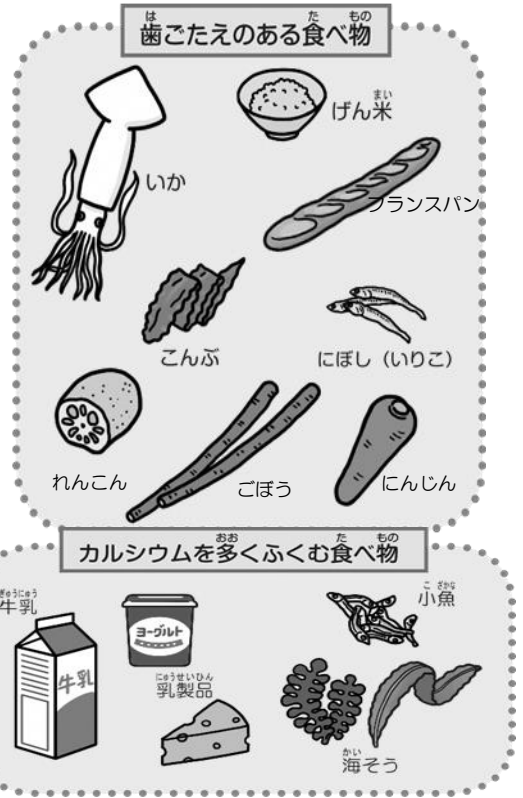
きたえよう! 「かむ力」

11月8日は「いい歯の日」です。かむ力をつけると、よくかんで食べることができます。よくかんで食べるとだえきがたくさん出て、虫歯を防いでくれたり、消化を助けてくれたり体に良いことがたくさんあります。

よくかんで食べることができるよう歯ごたえのあるものを食べて、かむ力をきたえましょう。

また、大人の歯(永久歯)は、一生使う大切なものです。歯のもとになる主な栄養素は、カルシウムです。カルシウムを多く含む食べ物を積極的にとりましょう

8日は運動会のふりかえ休業日でお休みなので、9日に「いい歯の日」のこんだてを出します。歯ごたえのある食べ物や、カルシウムを多く含む食べ物を出すので楽しみにしててくださいね。



和食の日

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。和食を伝え、大切さを考える日とされています。給食では、ごはんが主食のこんだてを中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、みなさんに日本の食文化を伝えています。

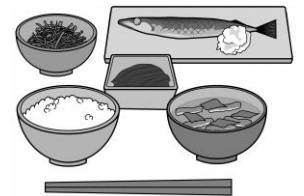
和食の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

食材そのものの味を大切にしています。

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスとされています。(給食では汁物が具たくさんなので、一汁二菜です)



自然の美しさや季節の移ろいの表現

自然の美しさなどを表現し、季節を楽しみます。

正月などの年中行事と密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれ、家族や地域の絆を深めてきました。