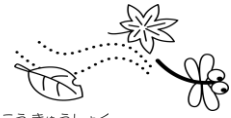
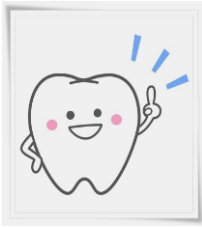


11月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょく
 鮫川村学校給食センター

朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくします。外から帰って来たときや食事の前には、必ず手洗いうがいを行い、風邪を予防しましょう。



よくかんで食べましょう！

健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらしっかり歯をみがくこと、そして好き嫌いせずに、いろいろな食べ物を食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

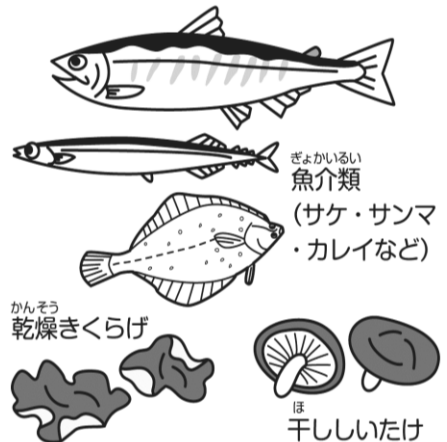
歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

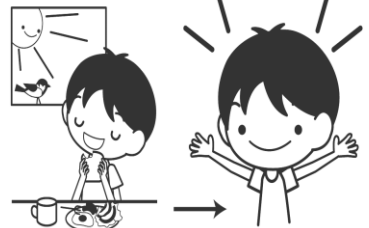
ビタミンDの多い食べ物



朝ごはんんで体が目覚める

朝食は、1日のエネルギーの源となります。給食があるからといって、朝ごはんを食べないでいると、夕食を食べてから(夜7時に食べたとして)15時間以上も空腹状態になってしまいます。その状態では、脳や体がエネルギー不足になり、集中力がないまま授業を受けることになってしまいます。毎日、朝ごはんを食べて、脳や体を目覚めさせてから授業に取り組みしましょう。

朝ごはんを食べて、体をあたためて、寒い冬を元気に過ごしましょう！



11月の献立で「みんなの給食レシピ」が登場!!

● 9日(金) 古殿小学校6年・佐川 雅泉さん

「カレー香るコロコロ野菜のラタトゥイユ風」

・・・トマト、なす、ピーマン、玉ねぎなどを使った炒めものです。野菜が大きめにカットされ、給食用ということで、カレー風味になっているのがポイントです。

● 29日(木) 鮫川中学校1年・森田遥麗さん 「野菜たっぷり肉団子スープ」

・・・肉団子には、ピーマン、にんじん、玉ねぎを入れ、さらにポイントの豆腐も加えて作ります。コンソメ味のスープに、手作りの肉団子が入ったスープです。

11月は2つの給食レシピが登場します。お楽しみに☆

日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

11月24日は和食の日です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

2013年12月には、日本人の伝統的な食文化として和食がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

「和食」の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p> 	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p> 
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p> 	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p> 



「勤労感謝の日」食べ物を作ってくれる人や食べられることに感謝しましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心をこめて行い、食事を大切にしていきましょう。

お家の人にも感謝の気持ちを伝えましょう。

