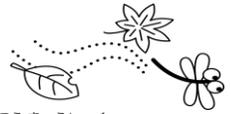


11月給食だまり



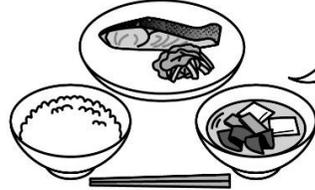
さめがわむらがっこうきゅうしよく
 鮫川村学校給食センター

あきふか 秋も深まり、あさばん ひ こ 朝晩の冷え込みに さむ かん 寒さを感じる きせつ 季節です。にち げんき す 1日を元気に過ごすためには、はや お 早起きして、朝ごはんをしっかりと摂ることが大切です。

朝ごはん、寒さに負けない体づくりを!

寒さに負けない体をつくるには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝自覚めたときはエネルギーが不足している状態で、体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

朝ごはんには、脳のエネルギー源となる主食をしっかりととりましょう



主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが整いやすくなります。

主食	主菜	副菜
<p>主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物</p> <p>ご飯、パン、めん類など</p>	<p>主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず</p>	<p>主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず</p>

11/8 いい歯の白!



「い(1)い(1)歯(8)の白」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p> <p>水 茶 ジュース</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
------------------------------	---------------------	--------------------------------------	----------------------



「和食」を見直そう!



和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、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制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

11月23日は「勤労感謝の日」



感謝の心を大切に



11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心をこめて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいたしましょう。

お知らせ

11月の献立で「みんなの給食レシピ」が登場!!

テーマ 「魚」を使った料理

● 22日(月) 鮫川中学校1年・中川西 麻彩さん

「さば入りぎせい豆腐」

・・・さばのみそ煮の缶詰を使います。缶詰を使うことで、魚のうま味や栄養をそのまま摂取!!



お楽しみに☆