

11月給食だより

さめ がわ むら がっ こうきゅうしょく
鯨川村学校給食センター

あき ふか 秋が深まってきました。き き は いろ 木々の葉も色づきはじめ、あさゆう ひ こ ま 朝夕の冷え込みも増してきました。いふく 衣服の調整をこまめにし、きそくただ しよくせいかつ ふゆ 規則正しい食生活で冬にそなえましょう。



11月8日 いい歯の日



「118の日」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。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満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムは意識してとりたい栄養素です。



カルシウムをとろう！

歯や骨をつくるもとになる

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



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。



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭（あたま）にのせるという意味があり、みぶん（自分）のたい（高）いひと（人）からもの（物）をもら（もら）うさい（さい）じょう（上）にさ（さ）げ（敬）意（い）を表（あらわ）した動作（どうさ）にちなむ言葉（ことば）です。自然（しぜん）の恵（めぐ）み、生き物（いきもの）の命（いのち）をもら（もら）うことへの感謝（かんしゃ）を表（あらわ）します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食（しょく）事をよう（よう）い（用）意（い）するた（た）めに走り（はし）まわ（まわ）ることを意味（い）しており、この食（しょく）事がで（で）きあ（あ）がるま（ま）でに関（か）わ（わ）った人（ひと）び（び）とへ（へ）の感謝（かんしゃ）の気（き）持（も）ちが込（こ）めら（ら）れてい（い）ま（ま）す。



給食センタークイズ

Q.この写真の道具は、何をするための道具でしょう？



なが
長さ 110 cm
おも
重さ 1.2 kg
あります。

調理員さんが
持つと!?



朝ごはんは、寒さに負けない体づくりを!

寒さに負けない体をつくるためには、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、朝目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
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ごはん、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	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 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

給食センタークイズ ☆こたえ☆

炒め物、汁物などで、具材を混ぜるときに使います。

器具の名前は
「スパテラ」と
いいます

