11 Range

さめがりむらがっこうきゅうしょく 鮫川村学校給食センター

が深まってきました。木々の葉も色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の 5ょうせい 調整をこまめにし、規則正しい食生活で冬にそなえましょう。

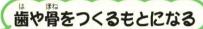


11 第8日 いい (語の自



「118の日」の語名合わせから、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。

プカルシウムをとろう!





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 学切です!



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、多くの人の受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、食事を大切にいただきましょう。

「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

ごちそうさまでした

「ちそう (馳走)」は、後事を 用意するために走り回ること を意味しており、この後事が 出来上がるまでに関わった人 びとへの感謝の気持ちが込め られています。



給食センタークイズ

Q.この写真の道真は、簡をするための道真でしょう?

長さ 110 cm 重さ 1.2kg あります。

> 調理員さんが 持つと!?



節型は光で、意識を意味を必ずくりをと

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。 顔 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りましょう。

給食センタークイズ ☆こたえ☆

炒め物、汁物などで、具材を ま 混ぜるときに使います。

* 器臭 の 名前 は「スパテラ」といいます





