

きゅうしょく 給食だより <11月号>

令和3年10月28日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士

あき 秋もいちだんと深まり。きく はな こうよう がめ たの 楽しむ させて くれる 季節 となりました。しんまい 新米、にく 肉、さかな 魚、やさい 野菜、きのこ、くだものなどもいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランス良くとり入れた食事です。寒さに負けない体づくりをしましょう。

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日、食事が食べられるのも、ふだん私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。この機会に、感謝の気持ちを直接言葉で伝えたり、あいさつや食べ方などの行動で表したりするといいですね。

「いただきます」のあいさつをする。

いただきます



「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちがあらわされています。

よく味わって食べる



料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにあつかう。



食器やはしのもち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする。

ごちそうさまでした



「ごちそうさま」は、かけ回って(馳走して)食材を準備してくださった、さまざまな人の苦労をねぎらうあいさつです。

きゅうしょく 給食にかかわっている方々



のうか ひと 農家の人



うんぱんぎょう ひと 運搬業の人



ちょうりいん 調理員



りょうし ひと 漁師の人



ちくさんのうか ひと 畜産農家の人



えいようし 栄養士

※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前までに担任へご連絡ください。

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。

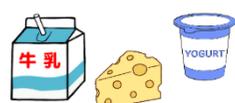
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。

～よくかんで食べていますか?～



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、そして好き嫌いをせずに、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は意識してとりましょう。

カルシウムの多い食べ物



牛乳・乳製品



小魚



ひじきなどの海藻



大豆・大豆製品

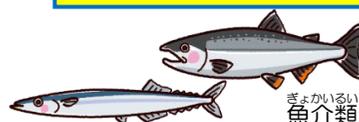


小松菜などの青菜

歯や骨をつくる

ビタミンDの多い食べ物

カルシウムの吸収を助ける



魚介類



乾燥きくらげ



干しいたけ

は ひみこの歯がいーせ

ひ ひまんよぼう 肥満予防

ゆっくりよく噛んで食べると食べすぎを防げる。

み みかく 味覚の発達

よく味わうことにより食べ物の味がよくわかる。

こ ことば 言葉の発音

よく噛むことによりあごの発音がよくなる。

の のう 脳の発達

動物実験では粉末のえさより固形のえさで育てたほうが脳が発達する。

よくかんで食べると良いことたくさん!

は は 歯の病気の予防

むし歯や歯ぐきの病気の予防。

が がん がん予防

唾液中のペルオキシダーゼが唾液中の発ガン物質を無毒化。

い いちょうかいちょう 胃腸快調

消化を助け食べすぎを防ぐ。

せ せんにょくとうきゅう 全力投球

力いっぱい勉強や遊びに集中できる。

