

11月給食だより

秋が深まり、朝晩と肌寒く感じる季節となりました。「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。秋の始めには、夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだいもや根菜、種実、脂ののった魚は旬を迎え、冬の寒さに備えようとしてます。秋に食欲が増すのはとても自然なことなのです。「実りの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいと考えています。



11月23日は勤労感謝の日です。 作る人に感謝の気持ちを伝えよう！

給食が滞りなく作られ、みなさんのところに届くまでには、じつにたくさんの人たちが関わっています。食べ物を育てたり、とったりする生産者、食品に加工してくれる製造者、物資を運ぶ流通・運搬業者の方、そして献立を考える栄養教諭や学校栄養士、調理をする調理員さんといった人たちが力を合わせることで給食が出来上がります。さらに、みなさんの健康を願い、いつも気を配っている保護者の方、そして学校の先生方のことも忘れてはいけません。これらの人たちのご苦労や思いを心にとめ、よく味わって食べましょう。



今月の地場産物

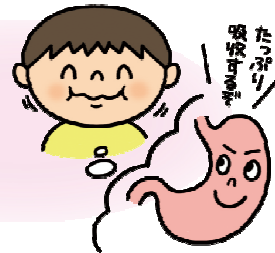
小松菜、ねぎ、冬瓜、きゅうり



いい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養を
しっかりとれる!



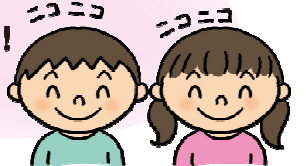
だ液がたくさん出て、口の中を
きれいにし、歯を
丈夫にする!



食べすぎを防ぎ、
肥満を予防する!



脳の活動を高め、ストレスを和らげる。
よく味わうことで
心が豊かになる!



『和食』の心を知ろう!...11月24日は「和食の日」です。日本の食文化は健康的な食事として世界からも注目を集めています。ごはんを中心とした「一汁三菜」を基本としています。

今月の行事食



1日 宜野湾教育の日

ぎのわん、まめ、まめ製品や魚を取り入れ、脳のはたらきをよくする栄養が多く入っていますよ。

8日 いい歯の日

かみかみ和えには、ごぼうや根菜類を取り入れていますよ。

15日 いもの日

よくかんで食べましょう!
11月16日は「いもの日」です。今日は、大学芋にしています。味わって食べましょう。

20日 廈門市友好都市

ぎのわん、し、ちゅうごく、げもんし、ゆうこうとし、きねん、宜野湾市と中国の廈門市の友好都市を記念して、毎年中華料理を取り入れています。