

令和元年

きゅうしよく

# 11月の給食だより

大山給食センター

11月に入り、日に日に涼しく過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目で、空気も乾燥してくるこの季節は風邪をひきやすい時期です。外から帰ってきたときや食事の前など、手洗い・うがい・を行い、朝・昼・夕と3食しっかりバランスよく食べて、かぜをひかない丈夫な体をつくりましょう。

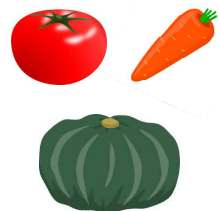


## ビタミンをとろう!!

ビタミンは、体のさまざまなところをととのえる大切な栄養素です。ビタミンには、13種類ありますが、その中でも2種類を紹介します。

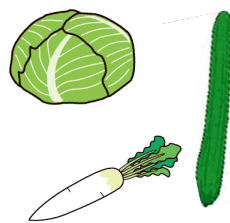


### ビタミンA



ビタミンAは、目や肌を強くするはたらきがあり、特に色の濃い野菜に多く含まれます。油と一緒にとると、体に吸収されやすいのでおすすめです。

### ビタミンC



ビタミンCは、体の抵抗力を高め、かぜを予防するはたらきがあります。特に色のうすい野菜に多く含まれています。

## 11月の給食目標 ～感謝の気持ちで食べよう～

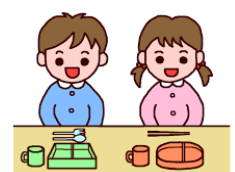
私たちの食事は、食べ物の命や食べ物を作ってくれる農家さん、料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられています。食事をするときには、感謝の気持ちを忘れず、味わって食べましょう。

### いただきます



「私の命をつなぐために生き物の命をいただきます」という意味がこめられています。

### ごちそうさまでした



漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとう」という意味がこめられています。

## 今月の行事食

### 11月1日: 宜野湾教育の日 にちなんだ献立

◇頭に良い食べ物たっぷりの献立です。「大豆」には、頭の記憶力や集中力を高める栄養が多く含まれているため、この日は大豆から作られる代表的な食べ物「納豆」をつけています。その他にも、「ごま」や「小魚」にも同じ働きがあるので、ごまをおおきいれた「利休汁」やそしてチリメンをいれた「小松菜のじゃこ和え」を作りました。



### 11月8日: 良い歯の日 献立

◇11月8日は、「いい(11)歯(8)」のごろ合わせをもとに、日本歯科医師会によって『良い歯の日』が制定されました。よく噛むことは、食べ物を体にとり入れるためだけではなく、とても大切な働きをしています。これを「ひみこの歯がーいぜ」で表しています。「ひ」は肥満を防ぐ、「み」は味覚の発達、「こ」は言葉の発音がはっきりする、「の」は脳の発達、「は」は歯の病気を防ぐ、「が」はガンを防ぐ、「い」は胃腸の働きを促進する、「ぜ」は全力投球です。



### 11月15日: いもの日にちなんだ献立

◇11月16日を「いい(11)いも(16)」のごろ合わせで。いもの日を制定しています。沖縄県では、いもを使ったお酒ねどの加工品が人気を集めており、さらなる普及発展を目指しています。この日はさつまいもを使った「スイートポテト」を作りますので、お楽しみに☆

### 11月21日: 友好都市である厦門(あもい)市の献立

◇平成7年11月に、宜野湾市は中国の福建省厦門市と友好都市になったことをご存知ですか? きっかけは、宜野湾市職員の野球チームが厦門市を訪問し、親善試合をしたことが始まりです。毎年、宜野湾市から留学生を派遣しているそうです。この日は「タイピーエン」「ショーロンポー」「バンバンジー」といった中華料理にしています。