

11月の給食だより

給食指導目標
 ・食事のあいさつをきちんとしよう
 ・感謝して食べよう
 栄養指導目標
 ・季節の食べ物について知ろう

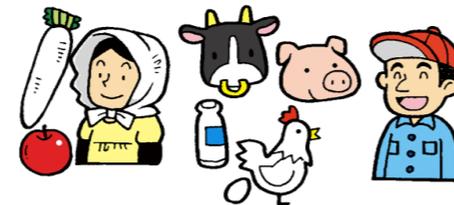
秋が深まり、朝晩と肌寒く感じる季節となりました。「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。秋の始めには、夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだいもや根菜、種実、脂ののった魚は旬を迎え、冬の寒さに備えようとしています。秋に食欲が増すのはとても自然なことなのです。「実りの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいと考えています。



11月23日は、「勤労感謝の日」です。 作ってくれる人に感謝の気持ちを伝えよう

わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、食材を運んでくれる運送業の人など、たくさんの手がかかわっています。そして、わたしたちの元へ届けられているのです。感謝の気持ちをもって給食をいただきましょう。

おうちでごはんをつくってくれる家族にも感謝しましょう。



今月の地場産物

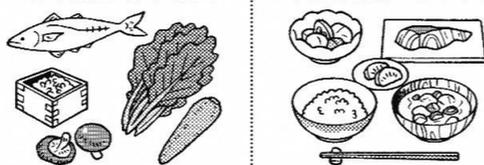
とうがん、ねぎ、こまつな、きゅうり



11月24日は和食の日

和食のおもなとくちよう

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス



かむことの効果



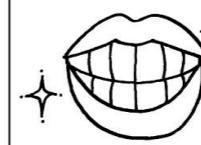
11月8日はいい歯の日

肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

むし歯を防ぐ



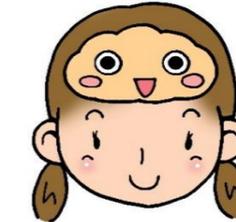
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

県産マンゴーが給食に！感謝していただきましょう

沖縄県農業組合より、無償提供がありました！

11月9日

アレルギーのある児童生徒や初めて食べるは気をつけましょう。

おたのしみに♪



今月の行事食

2日	宜野湾教育の日	豆・豆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。
16日	いもの日	11月16日は「いもの日」です。今日は、紅芋かりんとうにしています。味わって食べましょう。
18日	カミカミ献立	毎月8のつく日はカミカミ献立です。よく噛んで食べましょう😊
19日	食育の日	毎月19日は食育の日です。今日は、秋を感じる献立です。「きのこ」、「いわし」など秋の旬の食べ物を味わいましょう♪
24日	和食の日	平成25年に和食が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

