

# 11月給食だより

令和2年度  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

## 11月23日は勤労感謝の日です。感謝のきもちをもって食べましょう！

さわやかな気持ちのよい季節になりました。朝晩は肌寒く感じることも多くなってきましたね。季節の変わり目に体調を崩すことなく、冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物を作ってくださっている農家さん、運搬する人、販売する人、料理を作ってくれる人たちなど、食にかかわる人たちに感謝の気持ちをもって食べましょう。

### ★今月の行事食・特別給食★

#### 2日(月) 宜野湾市教育の日

沖縄の郷土料理をしっかりと食べて、丈夫な体やおだやかな心を育てましょう！

#### 6日(金) いい歯の日献立

11月8日は、いい歯の日です。カミカミ献立となっていますので、しっかりとよくかんで味わって食べましょう！

#### 9日(月) お楽しみ給食(中学校3年生)

嘉数中、普天間中、真志喜中の3年生はお楽しみ給食です。楽しみにしててくださいね！

#### 16日(月) 芋の日献立

みそ汁にさつま芋を入れたさつま汁がです。おいしく食べて下さいね！



#### 20日(金) 県産和牛を使用した献立

沖縄県畜肉振興公社さんの事業の一環で県産和牛の提供があります。今月は、すき焼き風うどんに使用していますので、味わっておいしくいただきます！

#### 24日(火) 和食の日献立

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食でも、色々な和食の料理が出てきます。しっかりと味わって、日本人として、大切に守っていきましょう。

#### 27日(金) お楽しみ給食(大謝名小6年・嘉数小6年)

大謝名小6年生、嘉数小6年生はお楽しみ給食です。楽しみにしててくださいね！

### ★今月の地場産物★

地場産物って??

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪

- ・なす
- ・きゅうり
- ・にら
- ・こまつな
- ・ねぎ



### \* 10月の食育授業の取組

#### ▼10月9日(金) 実施

はごろも小4年生(2~4校時)

「朝ごはんの大切さについて考えよう」

#### ▼10月27日(火) 実施

嘉数中1年生(6校時)

「成長期の食生活について」



### 11月8日は いい歯の日

### よくかんで食べましょう

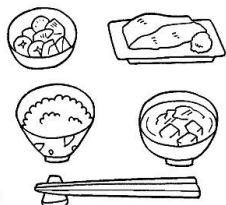
よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

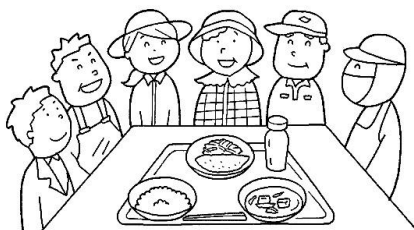


### 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



### 給食はいろいろな人に 支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

### 10月6日(火)の給食は、 県産和牛を使用した牛丼でした~♪

沖縄県の畜産振興公社さんが県産の和牛を提供してくださるということで、はごろもセンターでは、約200kgの県産和牛を使用して牛丼を給食に出しました！なかなか味わうことのない、県産和牛はどうでしたか？11月20日(金)では、また、県産和牛を使用して、

すき焼き風うどんを出しますので、楽しみにしてくださいね！

