

令和3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。

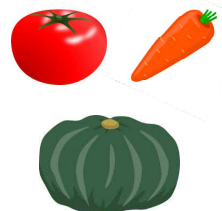


ビタミンをとろう!!

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。

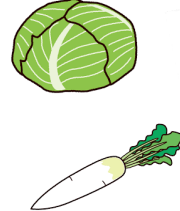


ビタミンA



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: 宜野湾市教育の日 にちなんだ献立

◇11月1日は宜野湾市教育の日になっています。

沖縄の郷土料理をしっかり食べて、丈夫な体やおだやかな心を育てましょう!

11月5日: 運動会応援献立

◇11月7日(日)が運動会ということで、応援メニューとして「かつ丼」を作ります。「勝負に勝つ」という意味を込めて、調理員さんがおいしく愛情をこめて作るのでお楽しみに☆

運動会では、練習の成果を生かしてがんばって下さいね!

11月16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。この日は紅芋を使った「大学芋」を作りますので、お楽しみに☆



11月19日: 食育の日献立

◇毎月19日は「食育の日」です。今月の食育の日には、「まごわやさしい」をとりいれた献立になっています。「まごわやさしい」とは、豆などの豆製品、ごまなどの種実類、わかめなどの海藻類、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、芋類のことです。これらの食品はミネラルや、ビタミン、たんぱく質がバランス良く含まれているので、積極的にとりいれると、自然と栄養バランスのとれた

県産紅芋が給食に! 感謝して いただきましょう

県内学校給食へのかんしょ提供事業で、県産紅芋の無償提供があり、紅芋を使った献立を多く取り入れています! 県産紅芋のおいしさを味わってみましょう。