

給食だより 11月

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作りましょう。

11月8日は「いい歯の日」

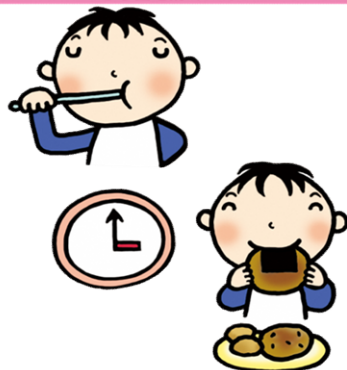
「11(いい) 8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには？



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

今月の行事食

★運動会応援献立 (11月4日(金))

11/6は運動会です！みなさんが大好きな揚げパンで応援します！



★カミカミ献立 (11月8日(火))

11/8は「良い歯の日」です。よく噛んで食べましょう。



★芋の日献立 (11月16日(水))

11/16は「良い芋の日」です。2色の芋を使った炊き込みご飯を用意しました。

★和食の日献立 (11月24日(木))

11/24は「和食の日」です。和食は、2013年にユネスコに無形文化遺産で登録されました。

感謝して食べよう！



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」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに！

いただきます



ごちそうさまでした



★今月の県産品★

- ・とうがん
- ・さつまいも
- ・ニラ
- ・きゅうり
- ・しめじ
- ・えのき
- ・もやし
- ・パイナップル
- ・しょうが
- ・ねぎ

