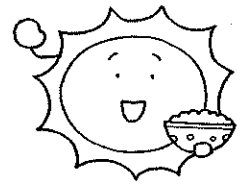


給食だより



輪島市河井共同調理場

令和5年10月

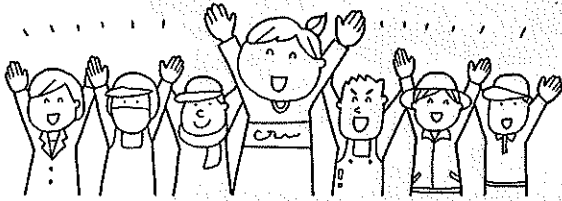
文責 河井小 天満



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

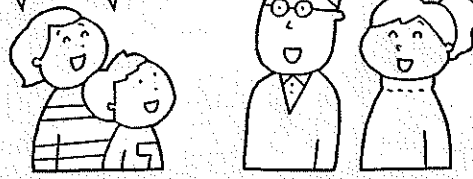
学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくりまします。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



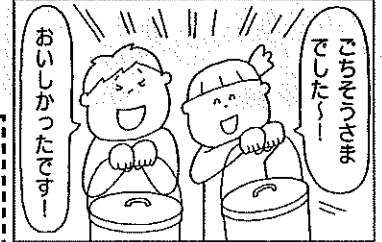
勤労感謝の日に 思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

その言葉がうれしい



11月8日は いい歯の日

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。



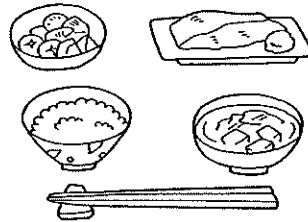
よくかんで食べましょう

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。

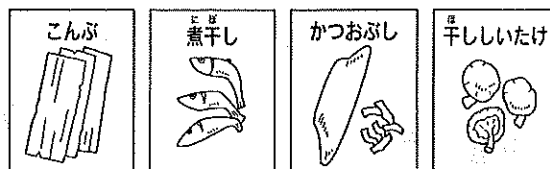


11月24日は和食の日

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。



和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

簡単！ かみごたえアップ術 ↑↑

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえはアップします。



食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気の予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。

