

11月 給食だより



令和6年11月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井 雅代 刈本 杏子

朝夕冷え込む日が多くなり、体調をくずしかぜなどをひく人も増えています。かぜなどの予防には規則正しい生活や、外から帰った時の手洗い・うがいと、食事の前の手洗いが大切です。また、11月は秋の実りが出そろそろ時期です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

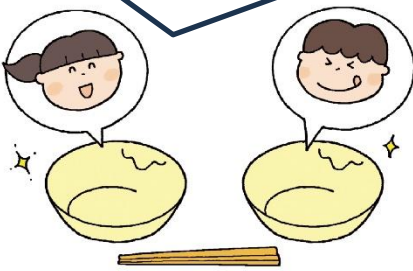
感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



感謝の気持ちを表すには…残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多くのかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

給食はたくさんの人に支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。



11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう♥」の気持ちを伝えてみませんか。



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたらずをみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる

