

令和元年10月31日
津幡町立太白白台小学校

「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋の頃は暑い夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む、果実やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだいもや根菜、種実、脂ののった魚は旬を迎え、冬の寒さに備えようとします。秋に食欲が増すのはとても自然なことなのです。「みのりの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいと思います。



【11月の目標】 感謝して食べよう！



11月23日は勤労感謝の日です。

作る人に感謝の気持ちを伝えよう！

給食が滞りなく作られ、みなさんのところに届くまでには、じつにたくさんの人たちがかわっています。食べ物を育てたり、とったりする生産者、食品に加工してくれる製造者、物資を運び流通・運搬業者の方、そして献立を考える栄養教諭や学校栄養士、調理をする調理員さんといった人たちが力を合わせることで給食が出来上がります。さらに、みなさんの健康を願い、いつも気を配っている保護者の方、そして学校の先生方のことも忘れてはいけません。これらの人たちのご苦労や思いを心にとめ、よく味わって食べましょう。



食事のあいさつもきちんとしよう

親切には



ありがとうございます

食べる前は



いただきます

食べた後は



ごちそうさまでした

骨の、骨の、骨の話を聞け～

骨の丈夫さを示す骨量（骨全体に含まれるカルシウムなどの量）は、小中高の時期にどんどん増えます。でも、大人になると骨量を増やすことはなかなかできなくなってしまいます。



骨にイーネー！

丈夫な骨づくり3カ条

その1

カルシウムをしっかりとろう！



カルシウムを多く含む食べ物をとりましょう。とくに牛乳・乳製品はカルシウム吸収率がよく、食事のおやつに利用しましょう。

その2

よく体を動かし、十分な睡眠を！



運動すると骨が刺激され、丈夫な骨になります。また骨の成長に欠かせないホルモンは寝ている間によく分泌されます。

その3

朝・昼・夕の3食のごはんを毎日しっかりと食べよう！



子どものときに食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはいけません。骨をつくるために欠かせない栄養素が十分にとれなくなります。