

給食だより 11月号

令和6年10月31日

日光市立今市第三小学校



秋がいちだんと深まり、山々の紅葉が美しい季節になりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、果物などが、よりいっそうおいしさを増す時季でもあります。豊富な食材をバランスよく取り入れた食事、まもなく訪れる寒い季節に負けない体づくりをしましょう。

1月8日はいい歯の日です。よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



カルシウムを上手にとろう

カルシウムが足りないと、歯がもろくなったり、骨がおれやすくなったり、イライラしやすくなります。

カルシウムの吸収がいい乳製品を食べましょう



カルシウムの吸収を助けるビタミンDやタンパク質と一緒に食べましょう



日光にあたろう



体を動かすと、骨の成長を助けます



学校給食はたくさんの人に支えられています



毎日おいしい給食が食べられるのは、農家さんや漁師さん、食料を運んでくれる人、働いているおうちの人、調理員さんなど多くの人に支えられているからです。

11月23日は勤労感謝の日。働いてくれる人たちに感謝する日です。日頃の感謝の気持ちを伝えられるとよいですね。



今月の地産地消食材～大根

大根は、つけものやサラダなど生で食べても、煮物のように熱を加えてもおいしく食べられるので、いろいろな料理に使われています。大根は、葉っぱに近い方が甘く、先の方は辛みがありますので、辛いものが食べられる人や、辛いものが好きな人は大根の先の方を、辛い大根が苦手な人は、葉っぱに近い方を食べるとよいですよ。