

11月 給食だより

令和5年11月
日光市立小林中学校

秋もいちだんと深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどがいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事、寒さに負けない体づくりをしましょう。

感謝の心をもって食事をしよう！

みなさんが給食を食べるまでには、いろいろな人が関わっています。食材を作ってくれる農家の人や、給食を作ってくれる調理員さん、配膳をしてくれる給食当番など、たくさんの人のおかげで給食が食べられます。

また、私たちは食べ物の命をいただいて生きています。感謝の気持ちを忘れずに、食事の前のあいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

いただきますのあいさつをする



「いただきます」には、動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいに扱う



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきれいに後片付けをすること、そのどれもが作ってくれた人への感謝を表します。

ごちそうさまのあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って（馳走して）くださった、様々な人の苦勞をねぎらうあいさつです。

11月8日は、いい歯の日！！

歯の健康を守ろう！

子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）になり、すべて生えそろうのは、12歳から16歳の間で、ちょうど中学生の時期です。歯の健康を保つ習慣をしっかりと身につけましょう。

●よくかんで食べる

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て、虫歯にかかりにくくなります。



●時間を決めて食べる

だらだら食べをする、口の中はいつまでも酸性で、歯が溶けやすくなります。



●かみごたえのあるものを食べよう

噛む力をつけるために、噛みごたえのある野菜やシーフード、ナッツ類を食事に取り入れよう。



●食べたら歯みがき

むし歯は、口の中に残った食べかすをもとに作られます。食べた後、歯みがきの習慣をつけましょう。



●栄養バランスのとれた食事を

健康な歯を作るためには、カルシウムだけではなく、たんぱく質やビタミン類などの栄養素を毎日の食事からとりましょう。



～今月の地産地消食材 大根～



大根は一年中出回っていますが、10月～1月ごろが旬の食べ物です。日本ではいろいろな大根が作られています。桜島大根のように20kgもある大きなものから、二十日大根のように40gの小さなものまであります。

また、形も丸いものから細長いもの、色も赤いもの、白いものといろいろあります。