

11月 給食だより

平成27年10月30日
日光市立大室小学校

秋が深まり、日の暮れるのもずいぶん早くなりました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温差が大きくなってきます。栄養のバランスにも気を付けて食事をしたり、衣服の調節を行ったりして、風邪などをひかないようにしましょう。

かむことの効果 ~11月8日は、いい歯の日!~

肥満の予防

ゆっくり食することで自然に食欲にストップがかかります。

味覚の発達

うす味でもおいしく、素材の持ち味がわかります。



脳が発達する

脳が刺激を受けて活発に働きます。集中することができます。

胃腸の働きを良くする

唾液の分泌がよくなり、消化を助けます。

虫歯の予防

唾液がたくさん出るので、虫歯を予防することができます。

言葉がはっきり

口の機能が発達し、言葉がはっきりします。

感謝して食べよう

残さず食すること、好き嫌いしないこと、食器をていねいに扱うことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。周りの人に対する思いやりの心を大事にして感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。



こんげつ ちさんちしょうしょくざい だいこん ~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。