

落ち葉を踏む感触に秋の終わりを感ずります。日によって暖かかったり、寒かったりと気温の差が激しいと、免疫力が低下しやすくなります。かせなどを引かないように、栄養バランスにも気を付けて食事をしましょう。



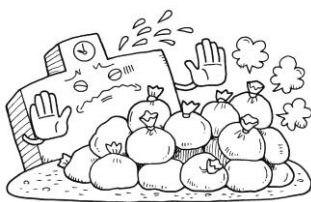
11月の給食目標 感謝して食べよう。

～ 11月23日は「勤労感謝の日」～

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さんなど、たくさんの方のおかげで給食が食べられます。また、給食費をはらってくださっているおうちの方にも感謝しなくてははいけません。それから、私たちは食べものの命をもらって生きています。そういったことを忘れず、感謝して食事をするようにしましょう。

◎食前、食後のあいさつは心をこめて言いましょう。

◎食べ物をむだにせず、残さず食べましょう。



給食で苦手な食べ物が出たときに、残してしまう人はいませんか？あなたが残した“ほんの少しの給食”が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけがんばってみましょう！

～ 11月8日は「いい歯の日」～

かむ、かむ、よくかむ、何回かむ？

私たちが勉強したり運動したりできるのは、いろいろなものを食べるからです。口はこの大切な食べ物を、舌と歯でじょうずに小さくします。歯は役目によって形がちがいます。食べ物をかじる前歯、引き裂く糸切り歯、すりつぶす奥歯、みんな大切な役目です。どの歯もみんな働いていますか？食べ物が大きいまま胃に運ばれると、胃が疲れてしまいます。

では、一口何回ぐらいかんでいますか？数えてみてください。3回ですか、それとも5回ですか？たくさんかむと頭の働きもよくなります。ぜひ、一口30回以上かんでほしいものです。がんばってよくかみましょう。



☆ リクエスト給食 ☆

各クラスから、好きな給食のリクエストをとりました。今月から、リクエストにこたえた給食を出していきます。

※栄養や予算などの都合で、一部献立を変更することもあります。

22日 3-1、4-2 (合同)

あげハン、ハムと大根のサラダなど。

26日 1-1、2-2、4-2 (合同)

わかめごはん、からあげなど。

30日 1-2

カレーライスなど。

