

芸術の（音楽会）秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋の本番を迎えます。
朝晩の気温差が出る季節です。感染症予防のためにも衛生管理に気をつけましょう。
また、旬の食材を食べて、睡眠をしっかり取るなど、免疫力を高めましょう。

11月の給食目標

- ① 感謝の気持ちをこめて、食べましょう。
- ② ワゴンの運び方に気をつけよう。

「いただきます・ごちそうさまは、感謝の気持ちの愛(合)言葉」

給食は、毎日当たり前のようにみなさんのもとに届けられています。

しかし、その裏には、食べものを作っている人（生産者）、食べものを買いつけ、届けている人（小売業者）、給食を作っている人（調理師）、税金を払って給食費無償化に関わってくださる方々など、多くの人が関わっています。



そこには、船二小のみなさんが健康で学習や運動に取り組め、大きく成長するようにという願いが込められています。「いただきます・ごちそうさま」は、言えていますか？残さず食べているでしょうか？感謝の気持ちを込めて、毎日残さず給食をいただきましょう。

11月8日いい歯の日（11/7を「いい歯の日のメニュー」にしました）

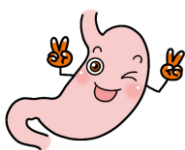


「11（いい）8（は）」の語呂合わせからできたのが、「いい歯の日」です。食事をおいしく食べるには、歯の健康が大切です。また、良く噛めないと食べものの栄養はうまく吸収されません。

カルシウムを含む食品をよくかんで食べましょう！＋屋外でたくさん遊びましょう！

かむことの効果

●消化を助ける！



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる！



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする！



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする！



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

カルシウムを吸収しやすくするビタミンDが日光を浴びることで体内に生成されます。運動することで、歯や骨にカルシウムが定着します。たくさん屋外で遊びましょう。



ひとくち20～30回噛む習慣をつけましょう。早食いになりすぎないように、まわりの人とペースを合わせて食べましょう。

11月18日「江戸川区全校一斉小松菜デー」

給食では、江戸川区特産の小松菜を農家さんから直送で届けられています。

18日のこの日は、小松菜農家とJAの協力で無償で新鮮な小松菜が配布されます。（本校には24kg）新鮮な小松菜で、小松菜三昧のおいしい給食を作りたいと思います。

給食委員会放送と掲示では、小松菜の指導をしてくださる農家の富沢さんの紹介をします。ご家庭でも話題にしていきたいと思います。

11月24日「和食の日」です！

本校の「だしで味わう和食給食の日」は、小松菜一斉給食の都合で19日としました。

和食は、2013年12月にユネスコの無形文化遺産となりました。



和食の良さとして、バランスの良い食事内容になります。

また、第5の味「うまみ」は、和食特有なものです。だしのうまみによって、動物性の油脂の少ない食事を実現できます。そして、だしのうまみによって満足感が得られ、減塩につながります。上記の内容の紹介として、給食委員会の放送と給食室前の掲示を行います。和食文化国民会議発行のリーフレットを11月19日に持ち帰りますので、食卓でも話題にしてください。



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

