

芸術の（展覧会）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

- ③ かんしゃ きも た 感謝の気持ちをこめて、食べましょう。
- ④ はこ かた き 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、多くの人に関わっています。



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み、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（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！



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。

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、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。

11月24日「和食の日」です！

本校の「だして味わう和食給食の日」は、小松菜一斉給食の都合で1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。

「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴	
1 多様で新鮮な食材とそれを大切に使い尽くす工夫	日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。
2 正月などの年中行事は自然を尊重する特別な日	正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。
3 健康的な食生活を支える栄養バランス	和食はだしのうま味を使って、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえ、健康につながります。
4 自然の美しさや季節の変化を重視	季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使い、春夏秋冬の季節感を大切にします。

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が、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1日に持ち帰りますので、食卓でも話題にしてください。

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22.5kg)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。

御 礼

10月号でお願いしました「めざせ！食品ロス・ゼロ川柳コンテスト」船二杯に、たくさんご協力・応募してくださりありがとうございました。中でも素晴らしい川柳をご紹介します。

- かんきょうを よごさずたべよ のこさずに
- たべものを ぎょうぎよく たべてみる
- 食品ロス ゼロをめざして たべようね
- ぜんいんで おやさいたべよ おいしいよ
- がんばって ぜんぶたべよう おいしいよ
- しらんけど においにつられて たべてみる
- 捨てないで その皮その茎 食べれます
- ☆ きらいでも のこさずたべよ ピカピカに (ペンネーム かな)
- ☆ もったいない やっちゃんいけない すききらい (ペンネーム 花)
- ☆ 人間も 冷蔵庫も 腹八分目 (ペンネーム 輝)
- ☆ 捨てないで まだまだ食べれる 私たち (ペンネーム りんご)
- ☆ 作りすぎ 姿を変えて 再登場！ (ペンネーム まるちゃん)

※以上の句は、消費者庁の団体の部に応募いたしました。☆印が付いた皆さんには、11月8日金曜に、船二杯の商品「江戸川区特産 富沢さんちの小松菜」をお持ち帰りいただきます。お楽しみに！！(簡単なビニール袋はありますが、持ち帰りの袋をお持ちください)