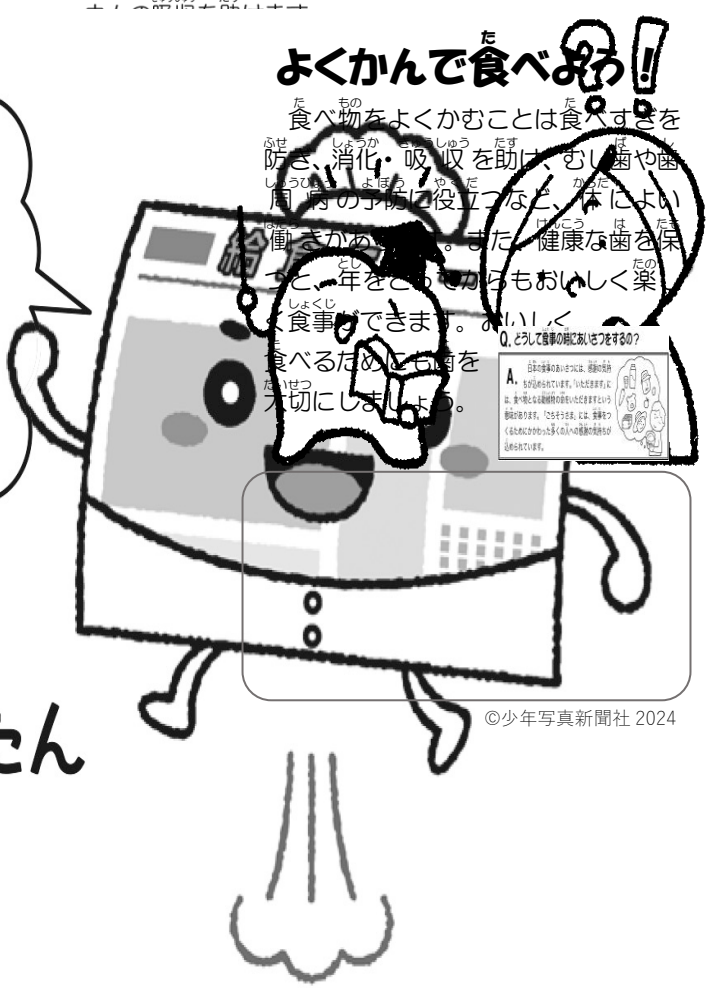
11月給食だより

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。同時に、朝晩と日中の気温差が大きくなっています。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。また、手洗いうがいを心がけて、寒さに負けない丈夫な体つくりをしていきましょう。

11月8日はいい歯の日　強い歯をつくる

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシ



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きをします。また、健康な歯を保つと、一年をとおしてからもおいしく楽しく食事ができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。

いろいろなものを食べようね！

きゅーたん

©少年写真新聞社 2024

地場産物を食べて地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

11月17日(火)は小松菜給食の日

JA東京グループ食農教育応援事業の一環として、東京スマイル農業協同組合から学校給食用に小松菜が無償で提供されます。

11月24日(いいにほんしょく)は和食の日

成長期の体をつくる栄養がいっぱい！　魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

和食はユネスコ無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。