



11月給食たより



江戸川区立下鎌田東小学校
令和6年10月31日(木)
校長 山本 浩一
栄養士

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、朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化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、冬の訪れに備えて、バランスのよい食生活を心がけて、寒さに負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。

11月8日は強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

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はカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



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、体によい働きがあります。また、健康な歯を保つと、年をとってからもしっかり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。



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など かつお、とり肉(ささみ)、卵、大豆、納豆	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 牛乳、しらす干し、豆腐、こまつな	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
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 豚レバー、ほうれんそう、にんじん、ぎんだら、かぼちゃ	ビタミンC 野菜、いも、果物など ブロッコリー、パプリカ、じゃがいも、キウイフルーツ	ビタミンD 魚介類、きのこなど いわし、しいたけ、さけ

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20日(水)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がっこうきょうとう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

和食は無形文化遺産

「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、多様な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。

成長期の体をつくる 魚 栄養がいっぱい!

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有して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。

Q. どうして食事の時にあいさつをするの?

A. 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちが込められています。

