きゅうしょくだより

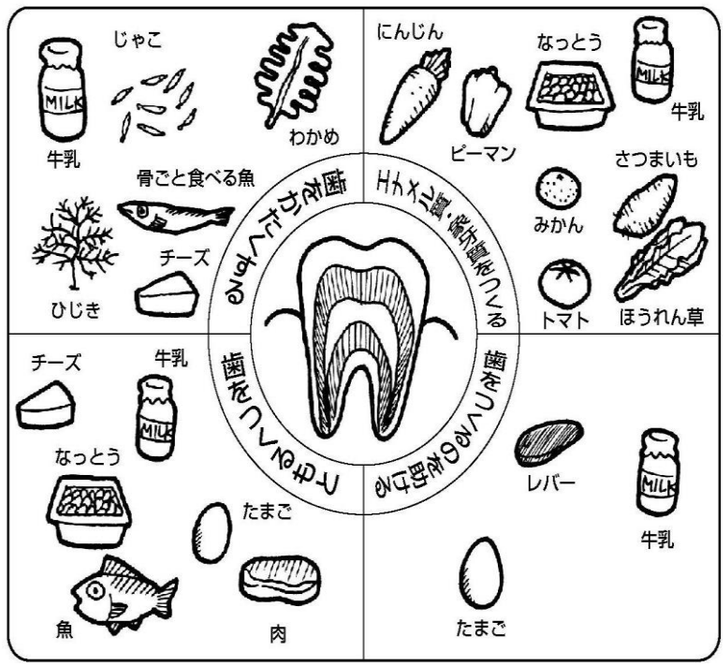
令和元年１１月
正善小学校
おうちのひととよみましょう

秋が深まり、朝晩はとても冷え込むようになりました。衣服の調節をこまめに行い、かぜかなと思ったら、よくうがいをし、早めに休養し、こじらせないようにしましょう。

歯を大切にしましょう

１１月８日は　いいはの日

じょうぶな歯をつくるためにはカルシウムをとることが必要です。しかし、カルシウムばかりとっていても歯は強くなりません。好き嫌いなく、バランスよく、なんでも食べることがとても大切です。



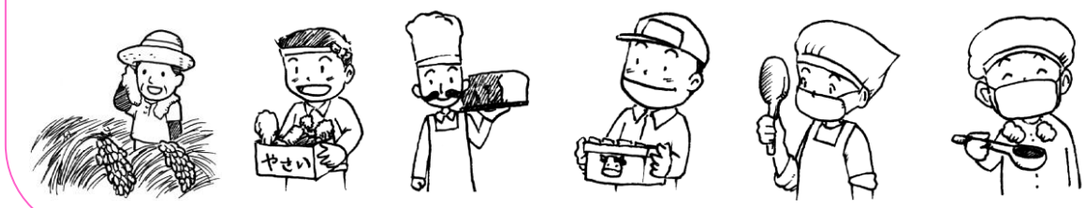
左の図を見ると、どこにも牛乳が入っています。牛乳には、歯をじょうぶにするいろいろな栄養素がたくさんふくまれています。小学生のみなさんは、1日に200㎖を2～3本飲むとよいですね。いくら歯をじょうぶにするものを食べても、歯を大切にしなければ、いい歯はつくれません。日頃から、よくかみ、あごの筋肉をきたえ、いい歯をつくりましょう。

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、実り多い１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。
私たちが住む、ここ埼玉県でも、たくさんの農作物が作られています。
この機会に、地域で作られている農作物にはどんなものがあるのか、調べてみましょう。

11月23日は勤労感謝の日

ふだん何気なく食べている給食ですが、私たちが見えないところで多くの人々が働いています。そのおかげで、毎日おいしい給食を食べることができます。
田畑で汗を流し農作物を作ってくれる人、新鮮で安全な食材を運んでくれる業者さん、いつもおいしい給食を作ってくれる給食調理員さん、給食当番さん。
働く人々に感謝し、食事の時には、心を込めてあいさつをしましょう。



お米・野菜のあまみを感じよう！

口の中でよくかんでいくうちに、お米や野菜があまく、おいしくなっていくのが分かります。
食べものをしっかり味わって食べることは、材料になってくれた食べものや、作ってくれた人、自然の恵みに感謝することです。味わって食べると、口の中の消化の仕組みがよく働くので、体にもよい効果があります。