



令和4年 11月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことに対して感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

勤労感謝の日に 思いを伝えよう

ありがとう



11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

給食はいろいろな人に 支えられています



学校給食は栄養教諭や調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの多くの力によって、みなさんのもとに届けられています。

11月24日は和食の日

和食って
スゴイ！

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



11月8日 いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



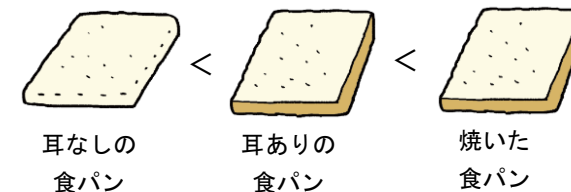
よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



簡単！ かみごたえアップ術 ↑↑

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえはアップします。



★給食の噛むカムメニューの一例です★

《 切り干し大根サラダ 》

材料

- ・切り干し大根 15g
- ・さとう しょうゆ みりん 各小1/2
- ・きゅうりやにんじんなど、家庭にある野菜 適量
- サラダ油 小1 ○酢 小2/3
- こしょう 少々 ○しょうゆ 大1/2
- みりん 大2/3
- ・かつおぶし 小袋1袋 ・白ごま 大1弱

- ① 切り干し大根を水で戻して軽くしぼる。
 - ② 調味料でさっと煮て冷ましておく。
 - ③ ○をあわせドレッシングを作り、②と野菜、かつおぶし、ごまと合わせる。
(ドレッシングの量は給食用なので、調整してください。)
- ※切り干し大根を茹でずに、水で戻すだけで和えるとより歯ごたえがあります。マヨネーズやツナと和えるとまた違った味わいでおいしいです。

◎ご家庭でも歯ごたえのあるメニューを積極的に取り入れてみてください。