



# 給食だより



さくら市立氏家小学校

秋も深まり、朝夕寒さを感じる日が増えてきました。三度の食事をしっかり食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

## 11月の給食目標【感謝の気持ちをもって食べよう。】

### 11月18日は強い歯をつくる食べ物

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。



|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>たんぱく質</b><br>魚、肉、卵、大豆、大豆製品など<br> | <b>カルシウム</b><br>牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など<br> |
| <b>ビタミンA</b><br>レバー、緑黄色野菜など<br>     | <b>ビタミンC</b><br>野菜、いも、果物など<br>            |
| <b>ビタミンD</b><br>魚介類、きのこなど<br>       | いろいろなものを食べようね！<br>                        |

### ～感謝して食べよう～

みなさんは、食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？11月23日は勤労感謝の日です。私たちが毎日食べているものは、野菜を育てる人、海で魚をとる人、それを運ぶ人、料理を作る人など、たくさんの方々の働きによって用意されたものです。感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べましょう。



### 11月24日は和食の日

一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で四季の自然の美しさを表現している和食。日本の秋は「実り」があり、自然に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が盛んに行われています。伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考え、一人一人が再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込め、「いい日本食」「和食の日」と制定されました。

