

11月 給食だより

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」とされています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



11月8日はいい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

和食クイズ

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？