



11月

# 給食だより



これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節です。給食でも11月8日(いい歯の日)にちなんで、噛み応えのあるメニューや体の温まるメニューを色々取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

## 感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して(走り回って)食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。食材は無駄にせず感謝していただきましょう。



## 朝の汁物で体ぽかぽか

寒くなると大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。そこで朝食にスープやお味噌汁など加えてみてはいかがでしょうか。

温かい汁物は、夜の間冷えた体を温めることはもちろん、消化がよいのでお腹にもやさしく朝の一杯で心身にエネルギーがいきわたります。また、汁物以外にもホットミルクもおすすめですよ。

## 「流し食べ」

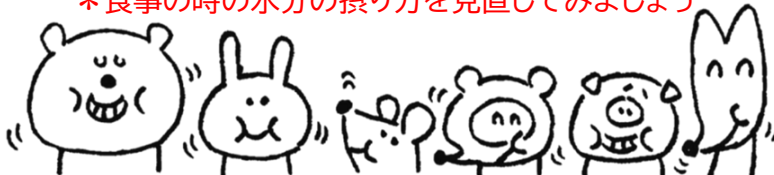
「流し食べ」をすると噛む回数がとても少なくなってしまいます。せっかく大きく切った食材や噛み応えのある物を食べても、水分を含みながら食べるとしっかり噛まずに流し込んで食べてしまうこととなります。

### 防止するには

- ① お水やお茶の飲み物は食事の最初か最後にする
- ② 慌てたり、急いでたべないようにする。

流し食べは歯並びやあごの発達に大きく影響が出てしまいます。

**\* 食事の時の水分の摂り方を見直してみましよう**



## お弁当

お弁当を子どもたちは喜んで食べています。ご協力ありがとうございます。

- ㊦ 主食 3 (ご飯・パスタ など)
- ㊦ 主菜 1 (大豆・卵・魚・肉 など)
- ㊦ 副菜 2 (野菜 など)
- ㊦ デザート(果物)

このような割合の組み合わせで、赤・緑・黄色の彩りを考えて入れると、見た目もおいしそうで、栄養のバランスもよくなります。また衛生面から、おかずはよく加熱をして、必ず冷ましてからふたをしましょう。