

* 給食だより *

令和5年10月31日発行

日が落ちるのも早くなり、秋の深まりが感じられるようになりました。
朝夕の気温が一段と低くなり、寒さを感じるようになると風邪の季節到来です。「風邪は万病のもと」と言われています。予防には、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。また、十分な睡眠をとり、規則正しい生活が大切になります。朝晩の気温の差が大きくなるので、衣服で体温調節をこまめにしたり、外から帰ったらうがいと手洗いを欠かさずに行うことも習慣づけましょう。

11月の給食目標

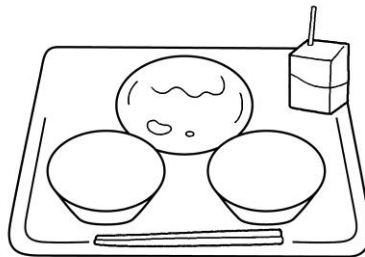
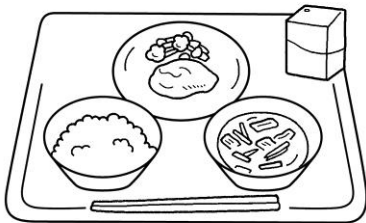
病気に負けない体をつくろう

インフルエンザや風邪がはやる季節です。風邪の予防には栄養と休養と保温の3つが大切です。普段からの健康に気をつけ、抵抗力をつけておきましょう。手洗い、うがいも忘れずに !!

食事のあいさつをしましょう

＼いただきます／

＼ごちそうさま／



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

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。そして、家族で話題にしてみませんか？

24日は地産地消献立です。

東浪見小学校では一宮町の特産物であるきゅうり、トマトは「味の里」さんから東浪見の地でとれたものを購入し、給食で使っています。自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を食べることを地産地消といいます。24日の献立で使うさつまいもは校庭で収穫したものです。

食べ物に感謝していただきます。

