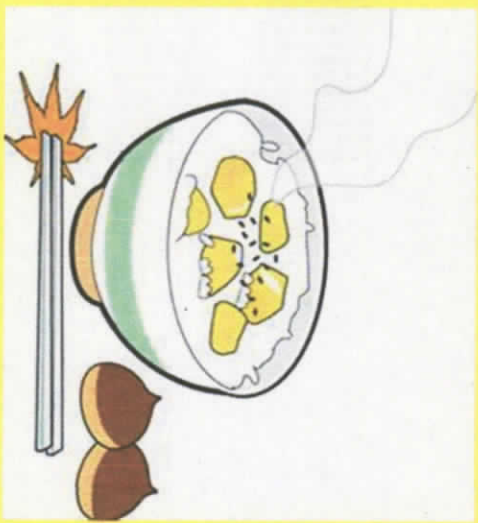


給食だより 11月号

港区立高陵中学校
2017. 10. 31
栄養士 小泉 里実

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたりの食事をつくらうたりする人たちなど、いろいろなたちのおかげで、毎日食事をすることが出来ます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

栗ごはん (11月1日)

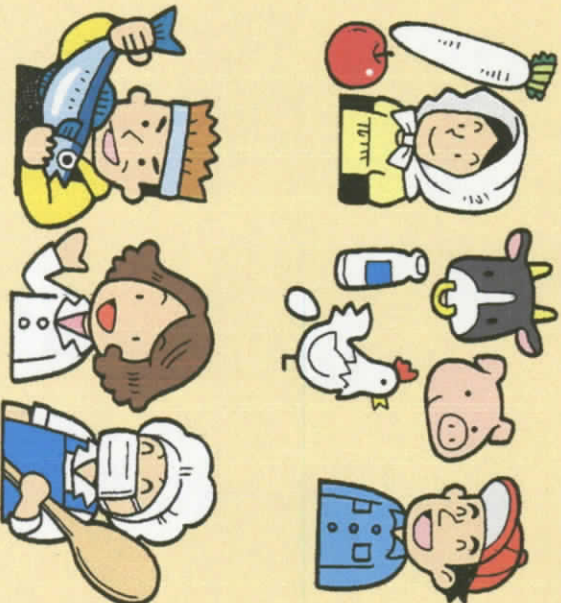


秋の味覚である栗がたっぷり入ったご飯です。
少し塩が入っているので、パクパクと食べることが出来ます。
栗は好きな人と苦手な人が分かれると思いますが、十三夜(栗名月)にちなんだ料理なので、しっかりと食べてもらいたいです。

給食にはこんな人たちが

関わっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方の手が関わっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきますよう。



食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさま」



食べ物を食べるということは、動物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

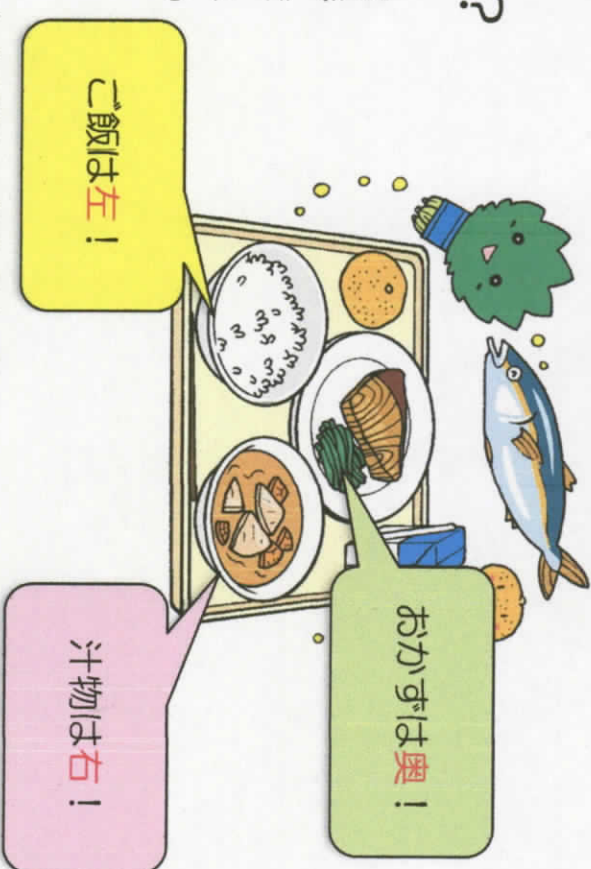
地場産物を食べよう!

みなさんの地域では、どのような農作物がとられていますか? 自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。



和食の配膳しつかりしてるかな?

11月24日は『和食の日』です。『和食』は自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産として登録され、世界の注目を集めています。給食でもご飯を中心に和食の基本の形をふまえた配膳をすることが好ましいとされています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。



おやつと上手につき合うための 3つのポイント



適度な量を考えよう



時間を考えよう



食べた後はうがいや歯みがきをしよう



普段、どんなふうにおやつを食べていますか。3つのポイントに気をつけましょう。

