

春日部市立牛島小学校

平成27年度11月

# きゅうしょくだより

おうちの人と一緒によみましょう

秋も深まり、朝夕は冷え込むようになってきました。  
この時期は新米が出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に出回ります。冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。



## 11月23日は勤労感謝の日

この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日」とされています。  
私たちがいつもおいしく給食を食べることが出来るのは、食材を作ってくれる農家の人や、その食材を運んでくれる人、給食を作ってくれる調理員さんなど、多くの人々が働いてくれているからです。また、四季がある日本には、一年を通しておいしい食べ物がたくさんあります。いろいろなものが食べられることにも感謝しましょう。

**いただきます** と **ごちそうさま** は日本人の心



食事のあいさつには、それぞれ意味があります。私達は生き物の命をいただいて生かされています。そのため他の生き物の命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつします。また「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」とは、食材を育てたり、調理したり、かけ回っていただきありがとうございました、という意味が込められています。日本の食事のあいさつを誇りに思い、心を込めてあいさつしましょう。



参考資料～給食ニュース～

### 10月29日 だのしかったよ！おいしかったよ！青空給食

いがねんこうりゅうきゅうしょく  
異学年交流給食のはじまりです



ハートがたのたまごだよ

## 11月8日 「いい歯の日」

### かむと良いこといっぱい



11月8日は日本医師会によって、「いい歯の日」と制定されています。いい歯でよく噛んで食べると健康に良いことがたくさんあります。例えば、良くかむと満腹感を得られて肥満予防になるほか、脳の働きが活発になります。また、だ液がたくさん出て、むし歯予防になったり、消化・吸収がよくなったりします。良くかんで食べるようにしましょう。

◇あごやしゃく筋はかまなければ発達しない◇  
歯の土台となるあごや歯ぐきを含む口腔内のしゃく筋は、かむことで発達し、かむ力も強くなります。それ以外の方法はありません。

- 《良くかんでいないと》
- \*あごの発達が遅れて、歯並びがわるくなる。
- \*味覚が発達しない。
- \*ことばがはっきりしない。



参考資料～東山書房～

## 旬 ほうれん草

ほうれん草は全国で栽培され、様々な品種が地域を変えながら収穫され、通年市場に出回っていますが、本来の旬は11月～1月の冬です。この時期は色も濃く栄養分も増して甘みがあります。ビタミン類、ミネラルなど、どれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜です。旬の冬に食べる方がビタミンCがたくさん摂れます。

## 給食標語

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食委員会で標語を作りました。

三つの栄養バランスよく食べ元気百倍

命につながる給食を感謝して残さず食べよう

給食の **まもいぞ**

☆2年2組担任 亀澤先生☆

給食は小学校時代の思い出の一つです。特に毎日デザートがメニューの中に入っているのがうれしかったです。レモンシャーベット、冷凍みかん、ケーキが大好きでした。

いわてけん

