

11月給食だより



朝夕と寒くなり、秋もいちだんと深まりました。新米やきのこ、果物などがおいしい季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。



いい歯でよく噛み健康に！

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよく噛んで食べることは、体の健康にもとても大切なことです。給食では噛む習慣をつけるために、11月1日から8日まで麦ご飯にしています。しっかり噛んで食べるようにしましょう

よく噛むことの効果



食べ物の消化・吸収をよくする。



だ液がたくさん出ることで、虫歯の予防になる。



満腹感を感じやすくなり、食べすぎを防ぐ。



脳の働きが活発になり、集中力が高まる。



味がよくわかり、味覚が発達する。

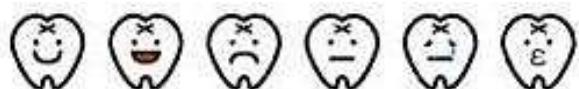


だ液は、発ガン性作用を消す効果がある。

【11月8日（月）“いい歯の日にちなんだ献立”】

- ・麦ご飯（麦）
- ・牛肉と根菜のかみかみ丼（ごぼう・れんこん）
- ・イカ天ぷら ・こんにゃくの和え物（こんにゃく） 牛乳

※よく噛む食材には を引いています。



よく噛むための工夫

- * かみごたえのある食べ物を食べよう
- * 汁物や飲み物で、流し込まないようにしよう
- * テレビやスマートフォンを見ながらの食事はやめよう
- * 一口30回噛むことを心がけよう



感謝して食べよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は宮中行事として、その年にとれた収穫に感謝する「新嘗祭」が古くから行われてきました。秋の実りが出揃う時季です。自然の恵みに感謝し、また働くことの尊さに思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう

マナーを守って食べよう

作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



「いただきます」のあいさつをしっかりと

「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。声を出してしっかりとあいさつしましょう。



「ぼっかり食べ」はやめましょう！

1つの料理だけ続けて食べるのは栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人を嫌な気持ちにさせてしまいます。



「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに！

「ご馳走」とは食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後に改めて伝えましょう！



後片付けは思いやりの心で

食器を洗う人のことを考えて、きちんと重ねて返し、スプーンや箸は揃えましょう。食べ残しやごみは決まりに従って集めましょう。



●○地産地消○●

11月15～19日は地場産給食週間です。16日は「防府市産農産物の日」、19日は「やまぐち郷土料理の日」となっています。この週間では地元の食材を多く使っているのでしっかりと味わって食べましょう！！

★16日「防府市産農産物の日」防府市産ハモフライの春菊あんかけ

防府水産物ブランド化推進協議会から、地産地消を目的としておいしいハモを無償提供していただきます。この日のハモはすべて防府市で水揚げされたものです。



防府市がJAや生産者と連携し、「おいしい防府農産物ブランド化事業」の取り組みとして華城・大道地区で作られた安全安心でおいしい春菊を無償提供していただきます。