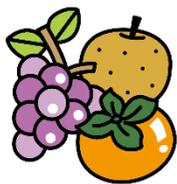


11月給食だより



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



時間のない朝だからこそ汁物を!



朝食は、1日の活動のスイッチの役割をしています。寝ている間に低下した、体温を上げ、脳を活性化させ、腸内環境を整え免疫力を上げるために、汁物がおすすです。

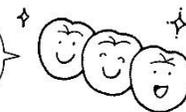
汁物は、**野菜の「ビタミン」、肉、魚、豆類、たまごの「たんぱく質」**を一緒に入れることができます。和・洋・中の味のバリエーションが出来るのも汁物の特徴です。鍋物も立派な具たくさん汁です。例えば、今晚の鍋を小鍋にとっておき、翌朝温めれば朝食の具たくさん汁になります。

時間のない朝にはこんな工夫を…

- *前日の夜に多めに作る(翌日温めるだけ)
- *カット野菜を活用する(切る時間の節約、千切りだと火がすぐ通る)
- *ピーラーで野菜をリボンのようにする(火が通りやすい)
- *だし(和・洋・中)や鍋の素、ルウを活用する(いろんなスープが楽しめる)
- *冷凍野菜を使う(野菜をゆでて小分けに冷凍しておく)
- *レンジを活用する(ゆでるより楽な場合も)
- *ウインナーやベーコン、ハムなどを活用する(だしもでます)



11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



和食はユネスコ無形文化遺産

「和食:日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

地場産物について

給食では、金山町産の「米」が使用されています。12月くらいになると新米になっていきます。各調理場で炊飯をしているのでとてもおいしく頂くことができます。他には、金山町特産の「赤カボチャ」も使用しています。旬の時期以外でもペーストにすることで様々な

料理で登場しています。11月の献立には金山町産の「ヤーコン」を使ったきんぴらやサラダも登場予定です。生産者さんに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりして、地場産物をおいしく頂きたいと思ひます。

