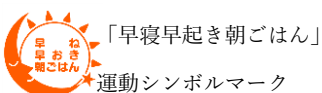


給食だより 11月

令和2年11月
練馬区立向山小学校



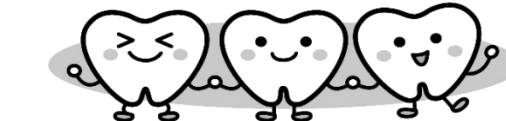
“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてはではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月8日いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし菌があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし菌を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし菌にならない食生活のコツ

<h3>よくかんで食べる</h3>	<h3>おやつをダラダラ食べない</h3>	<h3>飲み物は甘くないものを選ぶ</h3>	<h3>食べたらしっかりと歯をみがく</h3>
-------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

カルシウムをとろう！歯や骨をつくるものになる

多く含む食品

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

給食費の引き落としは11月10日(火)です

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

<h3>栄養バランスの良い食事</h3> <p>1日3食を欠かさず、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<h3>適度な運動</h3> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<h3>十分な睡眠</h3> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<h3>こまめな手洗い</h3> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p>

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

<h3>たんぱく質</h3>
<h3>ビタミンA</h3>
<h3>ビタミンE</h3>
<h3>ビタミンC</h3>

そのほか、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。