

令和2年度

11月給食だより

練馬区立南が丘小学校



はやねはやき あさ
早寝早起朝ごはん
はやねはやき あさ
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



“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知っていますか？

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々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ではなく、意味を考え、心を込めて言えるようにしましょう。

「いただきます」
「ごちそうさま」



風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

栄養バランスの良い食事 	適度な運動
十分な睡眠 	こまめな手洗い

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。

<10月の主な給食食材と産地>

にんじん	北海道	玉ねぎ	北海道	ごぼう	青森	だいこん	青森
さといも	千葉	長ねぎ	茨城・山形	にんにく	青森	エリンギ	新潟
えのき	長野	キャベツ	群馬	しょうが	高知	じゃが芋	北海道
小松菜	埼玉・東京	栗	熊本	しめじ	長野	ピーマン	茨城
もやし	栃木	白菜	長野	さつまいも	千葉	たけのこ	福岡
にら	千葉	梨	長野	いか	ベルギー・北太平洋	えび	ベトナム
鮭	北海道	さば	欧州	豚肉	茨城	とり肉	岩手

11月の給食から



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。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

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

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

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

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！



☆9日(月)は、たけのこのそぼろ丼、野菜たっぷりすまし汁、カミカミサラダです。イカが入ったサラダで噛み応えがあるメニューなので、よくかんで食べましょう！



☆11日(水)は、練り丸キャベツの日です。練馬産のキャベツをたくさん使ったチキンポトフを作ります。

キャベツには、ビタミンC、ビタミンUが含まれており、病気の菌から体を守る働きや、胃腸の調子を整える働きがあります。

ぜひご家庭でも練馬産のキャベツを食べてみてください！



学校給食費の集金にご協力をお願いいたします。
12月分を、12月10日(木)に引き落としいたします。

