

# \* 給食だより \*



「早起早起朝ごはん」運動シンボルマーク

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日この頃です。朝、夕の冷え込みが厳しくなってきました。体調に気を付け、こまめな手洗い・うがい・バランスのよい食事がかぜやウイルスを予防しましょう。

## “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に、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

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。

## 11月8日 いい歯の日



## 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

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

## カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

**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！



練馬区立小中学校で一斉に練馬区内産 “キャベツ” を使用します。

練馬区は、東京23区の中で一番農地面積が広く、特にキャベツは主産品のひとつです。

練馬大根は練馬の特産として古くから作られていましたが、栽培のしにくさから別の品種の大根の栽培に転換されてきました。キャベツは大根に代わる作物として栽培が始まり、現在では練馬区の農産物のうち、生産面積第1位です。

11日は練馬産キャベツを使った給食を提供します。開進第四中学校は回鍋肉にたっぷり使います。鮮度のよい採れたてキャベツのシャキシャキした食感や甘みを味わえます。感謝していただきます！！

### 給食食材の主な産地について ~先月使用した食材~

米・・・秋田県 葉付き大根・・・練馬区 キャベツ・・・群馬県 さといも・・・千葉県 小松菜・・・埼玉県 みかん・・・愛媛県  
パン・・・国内産米粉・アメリカ・カナダ産小麦 牛乳・・・東京都・群馬県・岩手県・宮城県・秋田県・青森県・北海道・山梨県

給食費の引き落としは11月17日(火)です。 お手数をおかけ致しますが、間に合うように入金をお願い致します。