



11月号

令和2年
(2020)
校長 櫻井 弘
栄養士 町野忠彦

校庭の木も葉もだいたい色付き始め、季節は、秋から冬へとゆくり進んでいます。北の地方からは、初雪や初氷などの便りも届くようになり、関東地方でも紅葉の見頃がニュースに載るなど、冬は着実に近づいているようです。

今年は、今のところ台風の上陸が1度もなく、強風で葉が落ちることが少なかったために例年よりも厚みのある鮮やかな紅葉が楽しめます。

また、東京では、10月下旬迄に、すでに降雨日が、年間200日を越し、例年の平均年間降雨日192日を大きく上回り、更に記録を更新し続けています。

逆に、日照時間が非常に少なくなっているため、関東近県での農作物の生育に影響が出なければと、心配になります。

秋の日は、つるべ落しの如く、ここに来て日が暮れるのが急に早くなりました。朝晩は、めっきり冷え込むようになり、天気の良い日中は、比較的暖かですが、日が暮れると急に温度が下がり、1日の温度差が大きい時です。コトナ禍のなか、温かい食事や衣類の調整などで、体調を崩さないよう注意しましょう。

11月7日は、立冬。暦の上では、もう冬です。これからは、私たちの体も寒く冬に向けて、体力作りの大切な準備期間の時でもあります。健康な体は毎日の食事と運動、充分な休養と睡眠で作られます。

自分の健康は、自分自身でしか作りません。まずは、毎日朝食を食べてから登校すること。そして、好き嫌いをせずに給食は、1食分を良くかんで食べ、天気の良い日は、校庭に出て太陽の光をたっぷり浴び、体を動かすなどして、やがて訪ずれる寒く長い冬を乗り切れる丈夫な体と体力を作りましょう。

庄徒1人(回当たり)の学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 mg	繊維 mg	ビタミン					食塩 g	食物 せい g
						A	B1	B2	B6	C		
今月の平均	831	32.8	26.4	397	156	4.2	277	0.57	0.65	46	3.9	7.0
国摂取基準	830	27~ 41.5	23~ 27.7	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	2.5	6.5

※食塩は、魚のつけやラムのスパイス、野菜の希釈調味料等に使用した、みそ、しょうゆ、塩等を含みます。



11月8日は いい歯の日

丈夫な歯を作るためには、歯みがきは勿論のことですが、甘い物の食べ過ぎにも注意が必要です。

甘い物を食べ過ぎると体が酸性になります。それを中和しようとするために体の中のカルシウムが使われ、骨や歯が弱くなります。おいしく食べても、食べ過ぎないようにしましょう。

歯を大切に
しよう



形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日出すことができる際には、普段、みなさんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々の協力やご苦労があります。直接、お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

まずは食事の感謝の「いただきます」から

「いただく」は、漢字では「戴く」「頂く」とも書き、もともとは大切なものを受け取る時に感謝の気持ちを込めて頭の上上げるしぐさのことでした。そしてこのあい「いただきます」さつは、私たちの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も表しています。

よく味わって食べよう!

食べる人を通して作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。また食事のマナーを守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。

「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを

「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々を駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。このあいさつは、食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表します。

思いやりの気持ちで後片付け

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのどれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものになります。とくに後片付けは、次に作業をする人のことを考え、決められた仕方できちんといきましょう。