

11月給食だより



平成24年10月31日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木秀之
栄養士 江藤 孝子

木の葉が色づき、秋も深まってきました。11月8日は立冬。晩秋を過ぎて日が短くなり、木枯らしが吹き始め、肌身に寒さを感じる時期、冬の気配が感じられる頃です。11月23日は小雪。

朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにし、体温の調節をしましょう。また外から帰ったら手洗いとうがいを忘れずにおこないましょう。そして毎日の食事をバランスよくしっかり食べ、かぜ予防のための体力と免疫力を付けておきましょう。

11月8日は「いい歯の日！」

「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日が「いい歯の日」です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。また歯でよくかめないと、食べ物の栄養はしっかり体に吸収されません。今月は歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは口の中にあるミュータンス菌。食べカスに含まれる糖分をえさに歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)はミュータンス菌のすみかです。

むし歯を防ぐには？



食べ物のかすを口の中に残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。ダラダラ食べもよくありません。食事やおやつは時間を決めて食べましょう！

勤労感謝の日

「勤労感謝の日」は、以前「^{にいなめさい}新嘗祭」と言いました。その年に収穫した新米をすべての神々に捧げて収穫を感謝し、翌年の豊作を祈った日でした。新嘗祭は古書の「古事記」「日本書紀」によれば、日本に稲作文化が渡来してから行われている行事だそうです。戦後、「働くことを尊び、生産を祝してお互いに感謝する日」として「勤労感謝の日」となりました。

感謝の気持ちを込め「いただきます」「ごちそうさま」がいらえていますか？

「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…



「^{ちそう}ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりません。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとう」という意味です。

☆学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落としは11月5日です。