

秋が深まり日暮れの時間も早くなりました。昼間は暖かくても、朝晩はぐっと気温が下がります。この気温差が秋のおいしい味覚を作りだします。肌寒くなるこの時期も「早寝・早起き・朝ごはん」で、寒さや病気に負けない強い体を作りましょう。



で かせを よ ぼう 予 防 しよう!



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりやすくなります。ですから風邪を予防するためには、日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心掛けることが大切です。そのために重要なのが、①1日3食の食事をバランスよく、しっかりと食べること。②適度な運動をすること。③十分な睡眠をとって体を休めることです。この三つがしっかりとできれば、健康で元気な体を保つことができます。また免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日楽しく笑顔で過ごし、風邪や病気に負けない丈夫な体を作りましょう。



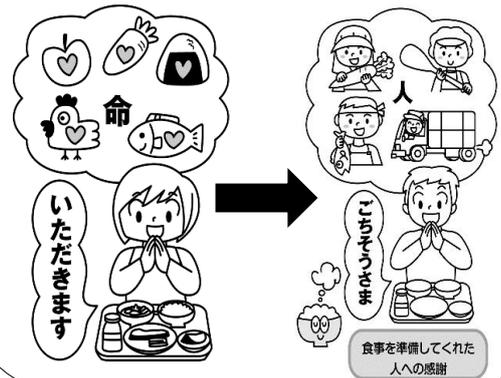
いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」



「和食」は日本の自然や歴史から生まれた食文化です。海に囲まれた地形や四季、年中行事に合わせて受け継がれてきた食文化は、家族や地域の人々の絆を深める役割も果たしてきました。和食の基本は、ごはん・汁物・主菜・副菜の一汁三菜です。多様な食材の組み合わせにより複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。和食は世界遺産にも登録されています。和食に欠かせないのが「だし」です。昆布やかたおぶしを水やお湯に入れてうま味を抽出したものです。学校では昆布やかたおぶし、煮干しや干し椎茸などを使ってだしをとっています。それぞれの素材がもつ風味やうま味をぜひ味わってください。

感謝の心をもって 食べましょう

食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、採ったり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。食事の際は感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



食事を準備してくれた
人への感謝

10月の給食の主な食材産地

にんじん…北海道
だいこん…北海道
たまねぎ…北海道
じゃがいも…北海道
ねぎ…青森県

もやし…栃木県
こまつな…茨城県
さつまいも…千葉県
きやべつ…群馬県
はくさい…長野県

たまご…群馬県
かき…和歌山県
ぶたにく…茨城県
とりにく…岩手県、宮崎県

