



平成24年10月31日
光が丘第八小学校
栄養士 一水

秋が深まり、校庭の木々の葉も色つき、朝晩は、気温も低い日が多くなりました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活をして、冬に備えましょう。

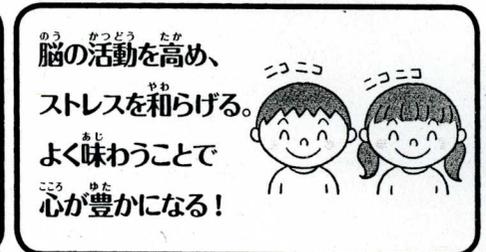
感謝の気持ちをもって 食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物の命 		こんだてを考える人 	調理をする人
食べ物を育てる人 		食品を運ぶ人 	給食当番さん

いい歯でよくかみ健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にもとても大切なことです。



こんだてから
手作りメロンパン(18日) 子どもたちの大好きなメニューです。
パン生地から作ります。
メンチカツとサラダ(19日) 練馬区内の畑でできた
きゃべつを使ったメニューです。
区内一斉にきゃべつを使ったこんだてを
実施します。
今月はにんじん、大根、きゃべつが 田柄の吉田さんの
畑から届く予定です。