



# 11月号

令和6年  
(2024)  
埼玉県立  
川越第一中学校

校庭の木々の葉も色付き始め、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、紅葉の見頃がニュースになるなど、秋も深まり、冬は着実に近づいているようです。

11月7日は、立冬で、暦の上では冬です。これからは、私たちの体も寒い冬に向けて、体力作りの大切な準備期間の時です。健康な体は、毎日の食事と運動、十分な睡眠で作られます。

自分の健康は、自分自身でしか作れません。まずは、毎日しっかりと朝食を食べてから登校すること。そして好き嫌いせずに、給食は減らさずに「食介を良くかんて食べ、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、やかに訪れる寒くて長い冬を乗り切れる丈夫な体と体力を作りましょう。



## 生徒1人1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	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 せんじょう	
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
今月の平均	811	32.8	27.2	391	1.24	3.4	3.0	0.52	0.63	4.3	3.6	9.3
摂取基準	830	27~ 41.5	18.4~ 27.7	450	1.20	4.5	3.00	0.50	0.60	3.0	2.5	7.0

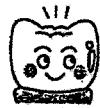
※食塩は、魚等の付け汁や煮汁、メソ汁や野菜の和え調味料等に使用した、お酢、しょうゆ、ソース、塩等を含まず。

今日は、1年生が家庭科学習で、1~6の食品群の食材料を使った献立を考えた中から、2人のメニューを給食で実施することになったので紹介します。給食用に、多少変更したり、手直ししてあります。

・15日(金)1年4組 和田千優さん ・22日(金)1年3組 秋本亜衣芭さん、

## 《10月の主な農産物の主産地》

米(北海道・秋田) じゃがいも(千葉、北海道) 人参(北海道) 玉ねぎ(北海道) 倉卒(栃木、茨城) 1Wかん(群馬) ねぎ(山形、青森) ごぼう(青森、千葉) 小松菜(埼玉、群馬、千葉) ほうれん草(群馬) 大根(北海道、千葉) かぼちゃ(北海道) さつまいも(千葉) 里いも(千葉) きゅうり(千葉、埼玉) 白菜(長野) キハパン(群馬、千葉) やす(練馬) みかん(佐賀) リんご(長野) きのこと類(長野)



## 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、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陰には、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。

### まずは食事に感謝の「いただきます」から

「いただきます」は、漢字では「頂く」「頂く」とも書き、もともとは大切なものを受け取るとき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」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!

食べる人を思っ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

食器の洗い、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行いましょう。