

11月の給食だより

毎月10日は
食育の日

平成30年度 11月
伊佐市立学校給食センター

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。

晩秋とよばれるこの時期は、魚・肉・野菜・果物などおいしさが増してきます。

冬の訪れに備えて、秋の美りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

11月8日はいい歯の日です。

かむことを意識して健康な体を作りましょう。



よくかむと体にいいことがたくさん！

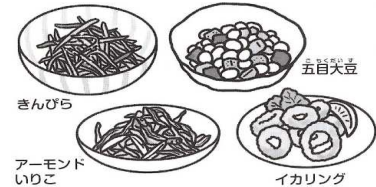
- 1 記憶力をアップさせます
- 2 食べ物の味が良くわかります
- 3 虫歯を予防します
- 4 消化吸収をよくします
- 5 肥満を予防します



歯ごたえのある食べ物

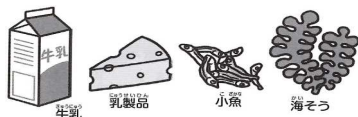


歯ごたえのある料理

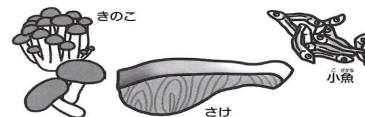


歯を丈夫にするためには、その歯を作るもとになるカルシウムが必要です。それをたくさん含むものは牛乳・乳製品・小魚・海そうで、そのカルシウムの吸収を助けてくれる栄養素（ビタミンD）と一緒に摂ると、体への吸収率がアップします。ビタミンDは、きのこ・さけ・小魚などに多く含まれます。丈夫な歯を作るために、歯の栄養のことも考えて食べましょう。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDを多く含む食品



感謝の気持ちをもって食べましょう！

私たち人間は、生きていくために、たくさんの動物や植物の命をいただいています。

「いただきます」は、それらの命の恵みに感謝することばです。食べ物となった他の命で生かされていると考えると少しの食べ物でも無駄にできませんね。

よく味わい、大切に食べていきましょう。

また、食事が自分の口に入るまでには、農家の方々、漁師さん、肉屋さん・野菜や物資を運ぶ人など、多くの人たちが関わっていることを忘れないようにしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。

感謝の気持ちをこめ、「いただきます」を言ってみてはいかがでしょうか。

おしらせ！

学校給食展（伊佐ふるさとまつり内）

日時：11月10日（土）～11日（日）

場所：菱刈農村公園

～展示内容～

- 各学校の給食や食育の取り組み（写真）
- 学校給食の目的と歴史
- 食に関する体験コーナー
（豆はこび・お魚つりゲームなど）



- 食に関するパネル

ご来場の際はぜひお立ち寄りください。