# 11月 給食だより

令和8年度　11月
伊佐市立学校給食センター

秋も一段と深まり、紅葉が色鮮やかな季節になりました。秋は新米をはじめ、旬の魚や野菜、果物などがよりおいしさを増します。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう！

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



## “食事のあいさつ”に込められた思い



11月23日は、「勤労感謝の日」です。毎日の食事は、生きものの命や自然の恵みをはじめ、多くの人々の支えによって成り立っています。感謝の心を持ち、食事を大切にいただきましょう。



魚をとる人



食べ物をはこんだり売ったりする人



米や野菜を作る人



米、野菜、肉、魚もみんな生きていたもの



『いただきます』

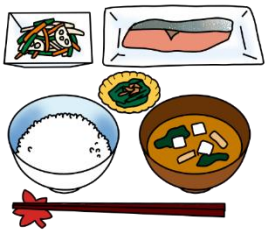


『ごちそうさまでした』

**いつもありがとう**

## 11月24日は、和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が使われています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



## 11月16日（月）～11月20日（金）栄養調査をおこないます！

栄養調査は、みなさんがどれくらい栄養を摂取できているかを調査したり、給食がよりよくなるように研究したりするために行っています。対象学年は、小学校3・4年生、中学校2年生です。ご協力よろしくお願いします。

