

給食だより 11月

2020年11月
新井北小学校



木の葉が色づき、秋も深まってきました。空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすい時期です。手洗い、うがいをしっかりして、バランスのよい食事を心がけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

命への感謝「いただきます」



人への感謝「ごちそうさま」

「いただきます」

私たちは、動物や植物などの生き物の命をいただくことで、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

「ごちそうさま」

昔、お客さまをもてなす時、家の人は様々な場所を歩き回り、食べ物を探し求めました。その苦労に感謝の気持ちを伝えることから生まれた言葉が「ご馳走さま」。この言葉には、作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。

11月6日(金)

ミョーコーさん給食

妙高の伝統行事「大根の年取りとかぶな洗い」にちなんだ料理をいただきます。

11月19日(木)

和食の日給食

おたや(報恩講)に合わせ、東本願寺がある京都にちなんだ給食をいただきます。丹後ばら寿司は京都の丹後地方のちらし寿司で、鯖で作った「鯖そぼろ」がかかっているのが特徴です。

10月分 妙高市給食食材
放射線物質検査結果

材料名	産地
もやし	栃木県
キャベツ	長野県

すべて不検出でした



ビタミンDで強い骨を作ろう

ビタミンDはカルシウムの吸収をよくし、骨の成長を助けます。人間は、日光を浴びることで皮膚でビタミンDをつくることができますが、日が短くなるこれからの時季は食べ物から意識してとりましょう。

骨や歯にかかわりの深い
ビタミンD



カルシウムの吸収をサポート。
しょうぶな骨や歯をつくります。

ビタミンDは日光を浴びることで
人間の体内で合成できます



冬は日照時間が短くなるため、
食べ物からも補給しましょう。

ビタミンDを多く含む
食べ物



秋から冬にかけておいしくなる
魚やきのこに多いです。

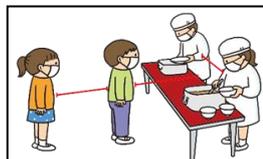
給食のきまりを守って、冬も感染症を予防しよう！

手洗い



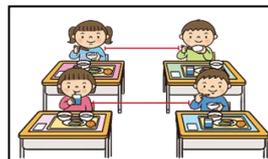
手は石けんで洗いましょう。
詰めずに順番に並びましょう。

配膳



距離を取って、おしゃべりしない。

食事中



マスクを取ったら、大きな声は出さない。

後片付け



食器は一人ずつ返却しよう。