

# 給食だより

## 〇今月の給食目標〇

ぎょうぎよくたべよう。

低・よいしせいでたべよう。

中・よいしせいでたべよう。

高・よい姿勢で、礼儀正しく食べよう。

お ば ふう かんしよく あき お かん ひ あたた さむ  
落ち葉を踏む感 触に秋の終わりを感 じます。日によって 暖 かかったり、寒 かったりと  
きおん さ はげ めんえきりよく ていか ひ えいよう  
気温の差が激 しいと、免 疫力が低下しやす くなります。かぜなどを引かないように、栄 養  
バランスにも 気をつけて食事をしまし しょう。

## ◆ 11月8日は「いい歯の日」 かむ、かむ、よくかむ、何回かむ？

パンに<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛 乳、カレー、シチューにハンバーグ、毎日<sup>まいにち</sup>たくさん<sup>た</sup>のものを<sup>た</sup>食べています。  
わたくし べんきよう うんどう  
私 たちが、勉 強したり運動したりできるのは、いろいろなものを<sup>くち</sup>食べるから です。口は  
この大切な<sup>たいせつ</sup>食べ物<sup>た</sup>を、舌と<sup>した</sup>歯<sup>は</sup>でじょうずに<sup>ちい</sup>小さく<sup>は</sup>します。歯は<sup>やくめ</sup>役目<sup>かたち</sup>によって<sup>ちが</sup>形<sup>くち</sup>が違 います。  
た もの まえば ひ さ いと き ば おくば たいせつ やくめ  
食べ物<sup>た</sup>をかじる<sup>もの</sup>前<sup>まえ</sup>歯<sup>は</sup>、引き裂く<sup>ひ</sup>糸<sup>いと</sup>切り<sup>きり</sup>歯<sup>は</sup>、すりつぶす<sup>すりつぶす</sup>奥<sup>おく</sup>歯<sup>は</sup>、みんな大切な<sup>たいせつ</sup>役目<sup>やくめ</sup>です。  
どの歯<sup>は</sup>もみんな使<sup>つか</sup>っていますか？食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>が大きい<sup>おお</sup>まま<sup>い</sup>胃<sup>い</sup>に運<sup>はこ</sup>ば  
れると、胃<sup>い</sup>が疲<sup>つか</sup>れてしま います。

では、一口<sup>ひとくち</sup>何回<sup>なんかい</sup>ぐらい<sup>かぞ</sup>かんで<sup>かぞ</sup>いますか？数<sup>かぞ</sup>えてみて<sup>かぞ</sup>ください。  
3回<sup>かい</sup>ですか、それとも5回<sup>5かい</sup>ですか？た<sup>あたま</sup>くさん<sup>はたら</sup>かむと頭<sup>はたら</sup>の働<sup>はたら</sup>き  
もよくなり<sup>ひとくち</sup>ます。一口<sup>ひとくち</sup>30回<sup>かい</sup>以上<sup>いじょう</sup>かんで<sup>かぞ</sup>ほしい<sup>かぞ</sup>ものです。



## 11月23日は「勤労感謝の日」 感謝の気持ちをもって食べましょう。

みなさんが給食<sup>きゅうしょく</sup>を食べる<sup>た</sup>までには、いろいろな人<sup>ひと</sup>が  
かか 関わっています。食<sup>しょくざい</sup>材<sup>つく</sup>を作<sup>のう</sup>つてくれる農家<sup>のう</sup>の人<sup>ひと</sup>や、給<sup>きゅう</sup>  
食<sup>しょく</sup>を作<sup>つく</sup>てくれる調理員<sup>ちようりいん</sup>さん、配膳<sup>はいぜん</sup>をして<sup>きゅうしょく</sup>くれる給食<sup>きゅうしょく</sup>  
当番<sup>とうばん</sup>さんなど、た<sup>ひと</sup>くさん<sup>きゅうしょく</sup>の人の<sup>た</sup>おかげで給食<sup>きゅうしょく</sup>が食<sup>た</sup>べら



れます。また、私<sup>わたくし</sup>たちは食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>の命<sup>いのち</sup>を<sup>い</sup>た<sup>い</sup>だ<sup>い</sup>て生<sup>な</sup>き  
ています。感謝<sup>かんしゃ</sup>の気<sup>き</sup>持<sup>も</sup>ちを<sup>わす</sup>忘<sup>わす</sup>れ<sup>わす</sup>ない<sup>わす</sup>ようにしまし しょう。



## ～今月の地産地消食材 だいこん～

だいこん ” はる ななくさ むかし  
大根は“春の七草”のひとつで、昔<sup>むかし</sup>から「すずしろ」の名<sup>な</sup>で呼<sup>よ</sup>ばれてきま  
した。とても種類<sup>しゅるい</sup>が多<sup>おほ</sup>く、ほとん<sup>さんち</sup>どその産地<sup>な</sup>の名<sup>な</sup>がついてい<sup>ねりま</sup>ます。練馬<sup>ねりま</sup>・守口<sup>もりぐち</sup>  
さくらじま き  
桜島<sup>さくらじま</sup>など、聞<sup>き</sup>いたこと<sup>す</sup>があり<sup>は</sup>ますね。ふつうは捨<sup>す</sup>てられてしま<sup>は</sup>う葉<sup>は</sup>にも、ビタ  
ミンA<sup>えー</sup>やビタ<sup>しー</sup>ミンC<sup>ふく</sup>がた<sup>ふく</sup>くさん<sup>ふく</sup>含<sup>ふく</sup>ま<sup>ふく</sup>れてい<sup>ふく</sup>ます。

