

平成29年度 11月号 日光市立大沢小学校

給食だよい

〇今月の給食目標〇

かんしゃしてたべよう。

低・こころのこもったあいさつをしよう。

中・心のこもったあいさつをしよう。

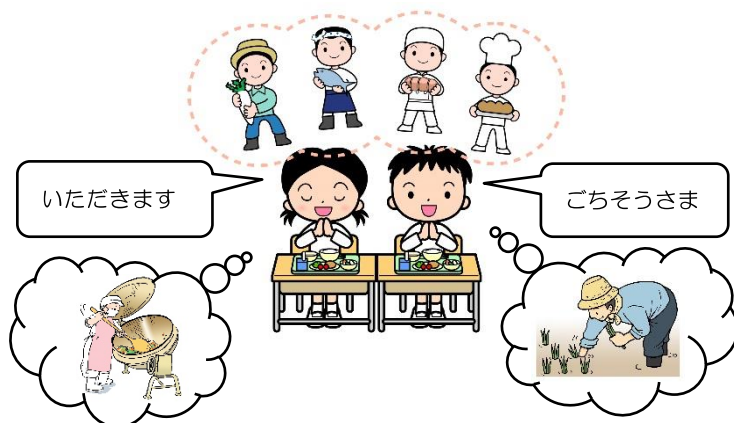
高・真心をこめて感謝のあいさつをしよう。

あき いちだん ふか こうよう うつく きせつ あさばん ひ こ きおんさ おお
秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。朝晩の冷え込みなど、気温差が大
きくなり、体調も崩しやすい時期です。毎日の食事と規則正しい生活で、元気に乗り越え
ましょう。

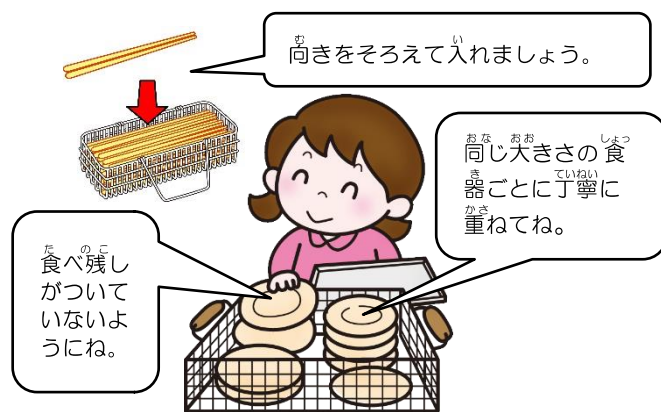
ありがとう! をつたえよう!

◎「食事のあいさつ」は きちんとしましょう。

◎食器は、きちんとそろえて返しましょう。



◆たべものや、つくってくれたひとたちに「ありがとう」のきもちをこめて、あいさつをしましょうね。



◆あとかたづけをきちんとし、きれいにかえすことで、きゅうしょくをつくってくれるひとへの「ありがとう」のきもちがつたわります。

11月8日は『歯の日』 かむ、かむ、よくかむ、何回かむ?

わたし ぎゅうにゅう 乳、カレー、シチュー、ハンバーグなど、まいにち た
私たちはパンや牛乳、カレー、シチュー、ハンバーグなど、毎日いろいろなものを食
べています。口はこの大切な食べ物を、舌と歯でじょうずに小さくするはたらきがあります。
食べ物大きいまま胃に運ばれると、胃が疲れてしまいます。みなさんは、一口何回ぐら
いかんでいきますか? 数えてみてください。3回ですか、それとも5回
ですか? たくさんかむと 頭の はたらきがよくなり、歯の病気の予防や
消化を助けるなど、体のためによりことがたくさんあります。一口
30回以上意識しながらかむようにしましょう。



～今月の地産地消食材 ぶたにく～



こんげつ ちさんちしょうしょくざい にっこうしさん ぶたにく ぶたにく しつ
今月の地産地消食材は、日光市産の豚肉です。豚肉には、たんぱく質やビタミン
B1 が豊富に含まれています。たんぱく質は、きんにく けつえき そうき そしき
B1 が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液、臓器などの組織をつく
り、成長期には、丈夫な体をつくるために大切な栄養素です。また、ビタミンB1
はエネルギーをつくるのに必要なビタミンです。