

令和元年 11月号

日光市立大沢小学校

給食だより

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 づか ひ く はや
秋が深まり、日の暮れるのもずいぶん早くなりました。朝晩の冷え込みなど、これからは
きおん さ おお まいにち てあら いふく ちょうせつ おこな
気温の差が大きくなります。毎日のうがい・手洗い・衣服の調節などをまめに行い、かぜ
などひかないようにしましょう。また、毎日の食事をきちんと食べることも大切です。

ありがとう!をつたえよう!

のこ た す しよっ き
残さず食べる事、好ききらいしない事、食器を
ていねいに扱うことも給食を作ってくれる人たちに
に感謝することになります。周りの人に対する思い
やりの心を大切にして感謝の気持ちを忘れないよう
にしましょう。また、「いただきます」「ごちそうさま
でした」のあいさつも忘れずにしましょう。



かむことの効果 ~11月8日は、いい歯の日!~

肥満の予防

ゆっくり食することで自
然に食欲にストップが
かかります。

味覚の発達

うす味でもおいしく、素材の
持ち味がわかります。

脳が発達する

脳が刺激を受けて活発に
働きます。集中すること
ができます。

胃腸の働きを良くする

唾液の分泌がよくなり、
消化を助けます。



虫歯の予防

唾液がたくさん出るので、虫歯
を予防することができます。

言葉がはっきり

口の機能が発達し、言葉が
はっきりします。



~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 にっこうしん ぶたにく ぶたにく しつ びーわん
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
ほうふ ぶん せいちようき じょうぶ からだ たいせつ えいようそ
豊富に含まれています。たんぱく質は成長期に丈夫な体をつくるための大切な栄養素で
す。また、ビタミンB1はエネルギーを作るときに必要なビタミンです。