

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。

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、これからは気温差が大きくなってきます。栄養のバランスにも気を付けて食事をしたり、衣服の調節を行ったりして、風邪などをひかないようにしましょう。

かむことの効果 ~11月8日は、いい歯の日!~

肥満の予防

ゆっくり食べ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。

感謝して食べよう

残さず食べること、好き嫌いしないこと、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。



こんげつ ちさんちしょうしょくざい だいこん ~



だいこん いちねんじゅうでまわ がつ がつ しゅん た もの にほん
大根は一年中出回っていますが、10月~1月ごろが旬の食べ物です。日本ではいろいろなだいこんがつくられています。桜島だいこん きろぐらむ おおきなものから、二十日だいこんのようにながらむ ちい かにち まるものからほそなが いろ あか しろものから細長いもの、色も赤いもの、白いものといろいろあります。