

平成27年度

11月



山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。新米も出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に店頭に並びます。寒い冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。そして、食事ができることに感謝し、毎日栄養バランスとれた食事になるように心がけましょう。

形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日の給食が滞りなく出すことができる陰には、普段見えないところで働いてくださっている方々のご苦労があります。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを表していきましょう。

食事に感謝の「いただきます」から

「いただく」は、漢字では「戴く」「頂く」とも書き、大切なものを受け取るときに感謝の気持ちをこめて頭の上に上げるしぐさのことでした。また私たちの食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表します。



よく味わって食べよう

食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。食事のマナーも守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。



「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを

「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々をかけ回って食材を集めた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表します。



思いやりの気持ちで後片付け

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのどれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものとなります。とくに後片付けは次に作業される方のことを考え、決められた仕方できちんといきましょう。



秋の味覚をかみしめよう！ ～かむことの4大効果～



11月8日は日本歯科医師会によって、「いい歯の日」と設定されています。いい歯でよくかんで食べると、健康によいことがたくさんあります。よくかんで食べるように意識しましょう。

消化を助ける！

よくかむことで食べ物がいさくなります。さらに消化を助けるはたらきをもつだ液とよく混ざること、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

肥満を防ぐ！

よくかむことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。そのため、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

脳のはたらきを高める！

よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まります。また、リラックス効果もあります。

むし歯を予防する！

よくかむことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にするだ液がよく出ます。食後の歯みがきも忘れずにしっかり行いましょう。

保健給食委員の献立

☆保健給食委員より☆ 11月13日の献立

きのこやくるみを使って季節感をだし、栄養バランスを考えました。毎日元気に活動できるよう食物繊維をたっぷり入れました。

☆保健給食委員より☆ 11月16日の献立

秋の旬のものを使い、栄養バランスを考え、野菜をたくさん取れるようにしました。デザートは人気の高い梨にしました。ぜひおいしく食べてください。

＜10月の食材の主な産地＞

- | | | |
|------------------|-------------------|------------|
| ・えのき・・・長野 | ・セロリ・・・長野 | ・れんこん・・・茨城 |
| ・エリンギ・・・長野 | ・だいこん・・・北海道、青森、千葉 | ・三つ葉・・・静岡 |
| ・キャベツ・・・群馬、千葉、長野 | ・たまねぎ・・・北海道 | ・長ねぎ・・・青森 |
| ・きゅうり・・・埼玉 | ・チンゲンサイ・・・静岡 | ・巨峰・・・長野 |
| ・こねぎ・・・高知 | ・なす・・・埼玉 | ・柿・・・和歌山 |
| ・こまつな・・・群馬 | ・なめこ・・・宮城 | ・りんご・・・山形 |
| ・さつまいも・・・千葉 | ・にら・・・栃木、茨城 | ・梨・・・栃木、新潟 |
| ・さやいんげん・・・茨城、山梨 | ・にんじん・・・北海道、青森 | ・いわし・・・岩手 |
| ・さやえんどう・・・鹿児島 | ・にんにく・・・青森 | ・さんま・・・岩手 |
| ・しめじ・・・長野 | ・ピーマン・・・茨城 | ・いか・・・青森 |
| ・じゃがいも・・・北海道 | ・ほうれんそう・・・茨城 | ・たまご・・・青森 |
| ・しょうが・・・高知 | ・もやし・・・栃木、群馬 | ・米・・・新潟、山形 |