

# 11月給食だより

令和6年11月  
 天草市立栖本学校給食センター  
 文責：宋倉

秋が深まり、間もなく冬の足音も聞こえてきます。ここから空気も乾燥し、風邪をひきやすい気候になります。手洗い・うがいととも、規則正しい食生活を送りましょう。

## 感謝の気持ちをもって食べよう!!

11月23日は「勤労感謝の日」です。わたしたちの食事は、材料を生産している人、料理を作っている人など人々の努力と、何といても自然の恵みに支えられています。これらの人々や自然に対する感謝の心を大切にするために、次の5つのことを忘れずに食事をしましょう。



### ① 自然の恵み

食べ物の生産には、水や土、気候などといった自然の恵みとかがかりがあること。



### ② 人々の支え

食生活は、生産者をはじめ多くの人々によって支えられていること。



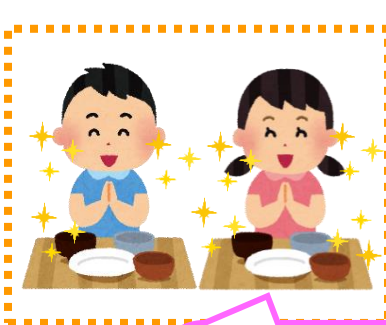
### ③ 命をいただく

「食べる」ということは、動物や植物の命をいただく、また、命を受け継ぐことであること。



### ④ 食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は、食にかかわる人・動物・自然などに対する感謝の気持ちを表しているということ。



### ⑤ 残さない

好き嫌いせず残さず食べ、食べ物を大切にすること。

わたしたちが食べている給食も生産者や食材を運んでくださる人、給食を作ってくださる調理員の方々など多くの人がかかわっています。給食時間もこの5つのことを忘れず、食べてほしいと思います。

## 11月8日は「いい歯の日」!!

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない。ということがないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

### むし歯にならない食生活のコツ

むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくがんで食べる</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしつかり歯をみがく</p>
-----------------	---------------------	----------------------	----------------------

### カルシウムをとろう!

歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です!



## 「食欲の秋」旬の食材を食べよう!!

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。食べ物によっては、「旬」に関係なく一年中出回っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや外国から輸入されたものです。

### ① 栄養価が高い

旬の食材は、そうでない時に比べて、栄養価が高く香りや旨みが豊富なので少ない調味料でも料理を美味しく味わうことができます。

### ② 価格が安い

旬の食材は、農作物でも魚介でも大量にとれた食材が一斉に市場に出回るため、価格が安く手に入ります。

### ③ 四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです。

春 夏 秋 冬