



給食献立ワンポイント

令和4年 11月

秋も一段と深まり、少しずつ寒くなってきました。

体調を崩しやすい季節です。

給食では、栄養価の高い旬の食材をたくさん取り入れていきます！
しっかり食べて、免疫力を高め、寒さに負けない身体づくりをしましょう。

11月8日は「いい歯の日」

生涯にわたり、口からおいしく食べるためには丈夫な歯が必要です。

よく噛んで食べることは、虫歯や歯周病の予防になります。

口の中に病気があると、食べ物をよく噛んで食べることが出来なくなり、
栄養も吸収されにくくなってしまいます。



噛みごたえのあるものを積極的に食べて、よく噛む習慣をつけましょう。

また、食後には歯磨きを忘れずに行いましょう。

感謝の気持ちを持って食べよう

11月23日は、「勤労感謝の日」です。

この日は、“勤労を大切にし、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日”と定められています。

毎日、安全でおいしい給食を食べることが出来るのは、調理員さん、八百屋さん、
お肉屋さん、農家さんなどたくさんの方々のおかげです。

感謝の気持ちを忘れずに、よく味わい残さず食べましょう。



11月24日は「和食の日」



日本は、豊かな自然に恵まれており、多様で新鮮な旬の食材が収穫できます。

和食は、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い献立で、

日本人の長寿を支える健康的な食事です。

2013年に、ユネスコ無形文化遺産に登録された世界に誇るべき食文化です。

