



給食だより
令和5年 11月



秋も一段と深まり、少しずつ寒くなってきました。
しっかりと栄養・睡眠をとり、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」

8020運動を知っていますか？「80歳までに20本以上の歯を残しておこう」という運動です。いつまでも自分の歯でおいしく食べ、健康に過ごすためには丈夫な歯が必要です。しっかり噛んで食べる習慣を身につけましょう！



感謝の気持ちを忘れずに！

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支えがあるからです。

給食を残さず美味しく食べて、感謝の気持ちを伝えましょう。



11月24日は「和食の日」

和食が「ユネスコ世界無形文化遺産」に登録されてから、今年で10年を迎えました。

日本が長寿国であるのは、バランスのよい食事が関係しています。

日本には、春夏秋冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとにさまざまな食文化が育まれてきました。



和食の基本形は、一汁三菜です。ごはん、汁物1品、主菜1品、副菜2品を組み合わせた食事のことをいいます。一汁三菜を心がけると、タンパク質や脂質、炭水化物、ミネラル、食物繊維などバランスよく摂取することができます！

