

11月

ぱくぱく

発行：令和4年11月
小林東方学校給食センター

秋も深まり、朝晩が冷え込みます。体調を崩さないように生活習慣を整えましょう。

11月は、「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連する様々なことについて考えるきっかけにしてみてください。

11月24日は和食の日

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、次のような様々なよい面があります。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

11月25日は和食の日献立になっています。和食について今一度考えてみるのもいいですね。

十二穀ご飯 牛乳 さばゆず味噌煮 甘酢和え さつま汁

① 新鮮で豊かな食材



日本各地で、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

② 栄養バランス



“一汁三菜”を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれています。

③ 季節感



季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。

④ 年中行事と食



日本の食文化は、正月などの年中行事と深く関わっており、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。

11月8日は
いい歯の日

生涯にわたって、口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをしっかりと歯の健康を保ちましょう。



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。

ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

地産
地消

今月は15日が

「こばやし地産地消の日」！

東方給食センターでも毎月、「こばやし地産地消の日」として地元で栽培・生産されている食材を多く使った給食を提供しています。下の表はR4年度の小林産の野菜を使用した割合です。とても高い数字になっています！

4月	5月	6月	7月	8月	9月
81%	91%	83%	89%	68%	68%

感謝の心を大切に



11月23日は「勤労感謝の日」です。おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをしましょう。



嬉しいご感想をありがとうございます！



僕は給食が大好きです。サイコロステーキがとてもおいしかったです。僕は給食のカレーが大好きです。これからもおいしい給食をお願いします。

南小 児童

いつもお忙しい中、給食を作って下さりありがとうございます!!お体に気をつけてください!ハンバーガーとキムタクご飯が大好きです!

西小林小5年 児童

ぶどう美味しかったです。いつも献立や給食を作って下さってありがとうございます。そして、いつも「ぱくぱく」に出してくださってありがとうございます。

細野小4年 児童

いつも美味しい給食を作って下さってありがとうございます。家でもキムタクご飯とビビンバを食べたいと言われるのでレシピを教えてください。よろしくお願いします。西小林小5年保護者

美味しいです。
唐あげが大好きです!
三松小1年 児童

この前は9月28日の誕生日に栗の美味しいプレゼントをありがとうございました。違う話になりますが、この前、かぼちゃを入れたカレーを作ってみました。とてもおいしかったです。ぜひ作ってください。三松小5年 児童

きりとり

◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。

下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前 ()