



ぱくぱく

発行：令和5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。寒暖の差が大きくなってきていますが、体調を崩さないように生活のリズムを整えましょう。

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。食について改めて親子で考える良い月ではないでしょうか？たくさんのお話を話してみてくださいね。

11月8日は「いい歯の日」です。



健康の第一歩として、口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。そのため日ごろからよく噛んで食べることは、食べすぎを防ぎ、消化や吸収を助け、虫歯や歯周病予防にも役立ちます。家族でよく噛むことを意識して、また、食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

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唾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。



11月24日は和食の日

十二穀ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 おかか和え のっぺい汁

和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。また、24日はかつお節を作っている会社が制定した「鯉節の日」でいい(11)ふ(2)し(4)=いい節、の語呂合わせに由来しています。そのことにちなみ、24日の献立は和食と、鯉節を使った献立にしています。お楽しみに！



今月は27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。

今年は、昨年よりも小林市の玉ねぎなどを使う機会が少なく思ったように使うことができませんでした。しかし、冬に向けて小林市で作られた野菜がたくさん出てきました。給食ではもちろんですが、家庭でも取り入れてみてくださいね。



11月28日は「救給カレー」が出ます。救給カレーは東日本大震災の体験をもとに非常時に備えることを考えて、成長期の子どもの栄養バランス、心身の健康に寄り添い、ライフラインが途絶えた中でも支援物資が届くまでの72時間を「命をつなぐ」ために考えられたものです。救給カレーを食べて家でも改めて、防災への意識を高め、非常食などの確認をしてみてください。

いつも嬉しいご感想をありがとうございます！



いつも、おいしい給食をありがとうございます。
今日のシチューもとてもおいしかったです。

幸ヶ丘小5年 児童

いつもおいしいきゅう食を作ってくれてありがとうございます。
のこす物があるけど、おいしいです。また、おいしいきゅう食を作ってください。

東方小3年 児童

みそしるにスープ、サラダ!!いつもおいしくて、栄養のある給食をありがとうございます。お体に気をつけて、おいしい給食を作ってください。

細野小5年 児童

なすのミートスパゲッティーがとてもおいしかったです。つぎは、もっといっぱい食べたいです。

小林小3年 児童

きりと

◆ 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 ()