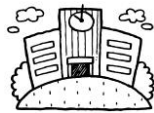


給食だより11月



流山市立北部中学校
平成30年11月9日



木の葉が赤や黄に色づき、秋の深まりを感じさせます。

秋は「運動の秋」「読書の秋」「食欲の秋」といいますが、みなさんはどの秋でしょうか。給食でも、きのこやサンマなどの秋の味覚をたくさん取り入れています。しかし、きのこや魚は苦手な人も多いようで、避けている生徒もいます。この食欲の秋に、ぜひチャレンジして苦手意識を克服しましょう。

11月23日は
勤労感謝の日

感謝の気持ちを大事にしましょう！

秋の収穫の時期にあたるこの日は、もともと作物の収穫を自ら食べて、みなで喜び、感謝しあう日でした。

今は、働く全ての人に「勤労(頑張って働くこと)」によって得たものを祝い、お互いに感謝しあう日になっています。

みなさんは、日頃感謝することを心がけていますか？家族や先生、それに影で支えてくれている多くの人達、周りのたくさんの人に目を向けてみましょう。

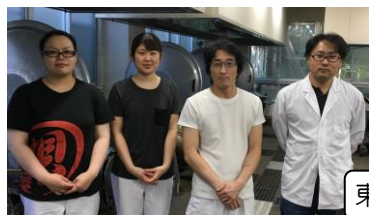


給食でも、栄養士・調理員・配膳員、他にも食材を納品してくれる人や米や野菜を作っている人など、多くの方がみなさんの成長を願って一生懸命働いています。

感謝の気持ちを持って、残さず食べて欲しいと思います。

ここで、みなさんの給食を作っている・・・

北部中学校の調理員さんをご紹介します。



東洋食品のみなさん

長尾さん 金野さん 本田さん 川島さん



たくさんの調理員さん達



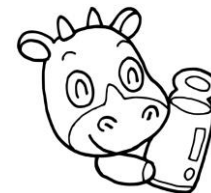
調理員さんは、みなさんに美味しい給食を食べて欲しい！と、暑い日も寒い日も、毎日朝早くから一生懸命給食を作ってくれています。廊下などで会ったとき「美味しいです」「給食をありがとうございます」など感謝の気持ちを伝えていませんか？

私もそうですが、その言葉がとても嬉しく、そして働く励みになります。感謝の言葉は、人を幸せにします。ぜひ、その言葉を声に出して伝えてみましょう。



牛乳飲んで、元気な毎日

夏は余クラスで10本以下だったのが、今は20本以上残っています！



寒くなって、給食では牛乳の残りが多くなっています。冷たい牛乳は飲みたくない、という人がいるかもしれませんが、牛乳は成長期のみなさんに必要な飲み物です。この機会に牛乳のよさを見直してみましょう。

その一

栄養たっぷり

牛乳には良質のたんぱく質や糖質、脂質、カルシウムなど成長期に欠かせない成分が多く含まれています。



効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する

その二

吸収率No.1

牛乳は、ほかの食品に比べるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。

