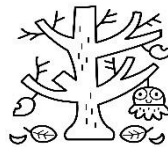


11月 給食だより

流山市立
八木北小学校
平成29年11月



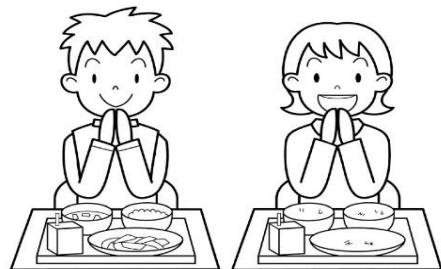
秋の深まりを感じる季節になりました。これから寒さが増してくると、かぜやインフルエンザが流行します。栄養バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動で体の抵抗力を高めて、かぜに負けないようにしたいですね。

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



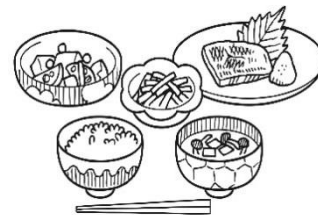
いただきます! ごちそうさま!



心を込めてあいさつをしましょう

みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか? 「いただきます」には、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。また、ごちそうさまには、食事のためにかけ回っていただいた人(食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など)への感謝の意味があります。

11月24日は和食の日 和食の良さについて考えてみよう



ごはんは昔から和食の中心で、主食として食べられてきました。和食の献立のひとつである一汁三菜は、主食のごはんに汁物とおかずを組み合わせたものです。

また和食の食事マナーでは、ごはん茶わんや汁わんを手にとって食べます。昔、テーブルなどが無い時代、お膳の正面に姿勢よく座ると、口までの距離が遠いので、自然に器をもって食べるようになったといわれています。食べ方もごはん、おかず、ごはんのように、ごはんとおかずと交互に食べるとおかずが混じり合っておいしく感じられます。

和食は、世界的に見ても、健康的な食事として注目されています。和食のよさはどんなところにあるのか、もう一度、考えてみましょう。

ぎんなん

八木北小学校の校庭にあるいちょうの木から、たくさんのぎんなんが取れました。ぎんなんはいちょうの種子ですが、「百果」という名で漢方としても使われています。せき止めなどに効果があるといわれています。

栄養価も高くでんぷん質が豊富で、脂質、レシチンなどが多く含まれています。茶碗蒸しや混ぜご飯に入れたり、くし焼きにしたりして食べますが、食べ過ぎると毒だとも言われています。「ぎんなんは年の数以上たべるな」といういい伝えがあるそうで、特に子どもはたくさん食べ過ぎないようにしましょう。



地産地消のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といい、それを地域で消費することを地産地消といいます。地産地消にはたくさんのよいことがあります。

◆新鮮

輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

◆安心安全

身近でつくられているので生産者がわかり安心して食べられます。

◆自給率アップ

地産地消は、食料自給率の向上につながります。

◆環境にやさしい

輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。



寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、体の調子をととのえるビタミン類をしっかり摂ることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立つ働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれますので、積極的に食べましょう。

