

11月の目標 **感謝の気持ちをもって食事をしよう**

朝夕の冷え込みを肌で感じる日が増え、季節は冬へと移り変わろうとしています。気温の変化がある季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。早寝早起きで規則正しい生活を送ったり、旬の食材を使ったバランスのよい食事を味わったりして、11月も元気に過ごしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。 食事に限らず、私たちの生活は多くの人の関わりや支えがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

いただきます

食材となった様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。



ごちそうさまの「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、走り回るといふ意味があります。給食には、食材を育てる人・収穫する人・運ぶ人・調理する人など、とても多くの人が関わっています。関わったすべての人たちへの感謝の気持ちを表せる言葉です。



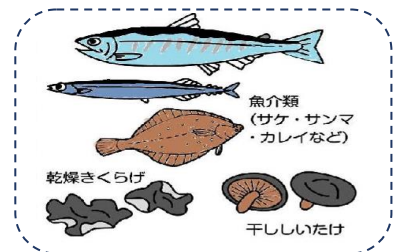
11月8日は「いい歯の日」

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。食事をおいしく食べるためにもよくかんで食べ、食べたらしっかり歯を磨くことで健康な歯を保ちましょう。また、歯をつくるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識してとりましょう。

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる



ビタミンDを多く含む食品



朝ごはんに作ってみよう！ 🧀チーズとおかかのおにぎり🍱

食欲のないときでも美味しくカルシウムもとれます。 ※材料は1人分（大きめ1個）

材料 温かいご飯 200g（1杯半位）鰹節 1/2袋（1g位）スライスチーズ 1/2枚 しょうゆ少々

（作り方）どんぶりにラップをしき、ご飯を入れます。材料を全て入れよく混ぜましょう。

ラップを使っておにぎりに♪ ★冷めた場合30秒レンジで温めます★

11月24日は「和食の日」（一般社団法人和食文化国民会議制定）

「和食」は、「日本人の伝統的食文化」として、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。とても素晴らしい食文化なので、世界中のみんなを守っていきこう！と評価されたのです。



【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【献立表】から★

https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html