

給食だより 11月号

11月の地産地消

米 だいず 相生産豆腐 若さのみそ
たまねぎ じゃがいも にんにく きくらげ
干しいたけ ちりめんじゃこ ほしえび
はりま姫牛 ゆず果汁

11月のかみかみ献立

2日(木) キャベツと大豆のスープ
8日(水) チキンチキンごぼう
9日(木) れんこんチップス
16日(木) おさつスティック
30日(木) 切干大根のソテー

少しずつ秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。寒い冬に備え、健康を守るために、必要な体力と免疫力をつけていきましょう。

歯の健康を守ろう!

11月8日は
『いい歯の日』

歯は食べ物を細かくかみくだいて、消化・吸収を助ける大切な働きをしています。むし歯がなく、しっかりとかめる歯をたもつことは、体全体の健康のためにも大切です。

よくかんで食べる



よくかんで食べるとだ液がたくさん出ます。だ液には、細菌をやっつけたり、むし歯を予防する効果があります。

だらだら食べはNG! 食べたら歯みがきを



むし歯菌は、食べかすやジュースの砂糖が大好きです。だらだら食べるとむし歯菌の活動を助けてしまうことになります。

いい歯をつくる食べ物

★歯の土台『歯茎』

【たんぱく質】…肉・魚・卵・大豆製品 など

★歯の本体『象牙質』

【ビタミンC】…果物・野菜 など

★歯の表面『エナメル質』

【カルシウム】…乳製品・小魚・海藻類
【ビタミンA】…緑黄色野菜 など

感謝の気持ちを表そう

11月23日(木)は『^{きんろうかんしゃ}勤労感謝の日』です。給食を例にとっても、毎日^{とどこお}滞りなく用意できる陰には、多くの^{かげ}食べ物と人々の働きがあります。直接お礼が言える機会は少ないですが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えましょう。

いのちに感謝! 「いただきます」



食べ物は、もとはすべて生き物です。そのいのちをいただいて、私たちのいのちをつないでいます。

人に感謝! 「ごちそうさま」



見えるところだけでなく見えない場所でのいろいろな人の力が、食生活を支えています。

思いに感謝! 「ありがとう」



学校給食は、成長を見守ってくれている家族や学校の先生、多くの市民の方のご協力で、支えられています。

令和5年度 相生市の特色ある献立のテーマ 「もりもり食べよう! “魅力めし”」

はりま姫牛の牛丼

『はりま姫牛』は、兵庫県播磨地域を中心に、相生市矢野町でも肥育されている新しいブランド牛です。給食では、牛肉に玉ねぎ、糸こんにゃくなどを一緒に甘辛く煮込んだ牛丼にしました。

お米一口メモ ◎行事食とお米

昔から、1年の行事や生活は、米作りと密接に関係していました。雑煮、七草がゆ、ちらし寿司、ぼたもち、栗ごはん、月見団子、赤飯など行事食に米や餅が多く食べられます。



相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!

