

11月 食育だより

令和5年11月7日

船橋市立二宮小学校

11月に入り、肌寒い日が増えてきましたね。秋は実りの季節です。給食では、秋が旬の食材がたくさん出てきます。おいしい旬の食べ物をしっかり食べて、健康な体をつくりましょう。

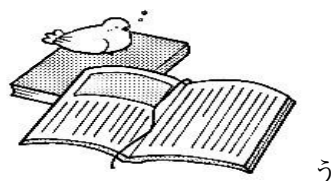
今月の給食目標

ちばけんのたべものをしよう

11月8日は「いい歯の日」

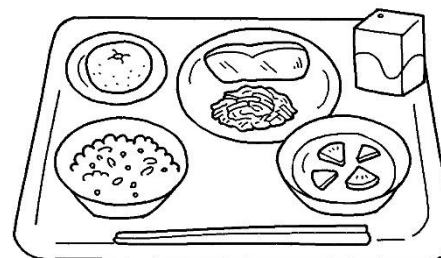
歯は食事をするうえで、とても大切なものです。よくかんで食べることは、食べ物の消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、虫歯や歯周病の予防になります。毎日の食事の中で、「よくかんで食べること」を心がけましょう。

11月は読書まつり



11月は読書まつりがあります。給食でも図書室にある絵本とコラボした献立を取り入れています。献立表やお昼の放送でも紹介します。気になった人は、本を借りて読んでみてください。

地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみよう。

11月24日は「和食の日」(千産千消デー)

「地産地消」とは、地元でとれた食材を地元で消費しようという取り組みです。千葉県では、地産地消の「地」を千葉県の「千」に変え、「千産千消」という言葉をつくり、さまざまな取り組みを行っています。

11月24日は、和食の日(千産千消デー)ということで、千葉県や船橋市でとれた食材がいつも以上に献立に登場する予定です。地元でとれるものは野菜ばかりではありません。どんな地場産物が登場するのか、楽しみにしてください。

大切な食事のあいさつ～いただきます、ごちそうさま～

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。