

ごちそうさま

11月

宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

学校のまわりの木々も色づき始め、すっかり秋らしくなりました。寒い中でも、児童のみなさんは外で元気に遊んでいます。これからの季節は寒さで起きるのが辛いと思いますが、ゆとりをもって起床し、朝食をしっかりと食べましょう。食事をする、身体が温まり、一日を活動的に過ごせます。栄養の多い旬の食材を取り入れて、冬に向けた強い体をつくりましょう。

すてきなおにぎりが たくさん！



10月30日（木）はおにぎりの日でした。保護者の皆さま、ご協力いただき、ありがとうございました。個性あふれるおにぎりを嬉しそうに見せてくれました。いつもとは違った雰囲気食べるおにぎりは格別でしたね。

次回は、12月12日（水）の『お弁当の日』です。



しょうずに
できたね！



かわいいおにぎりがたくさん！
がんばりました！

食卓に出てくる
すきやき



おかずはパックに
つめました♪



図書 お話給食



11月1日こんだて

～11月13日～

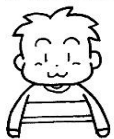
チーズパン
牛乳
焼きビーフン
やさしいスープ
かぼちゃのペタペタやき



10月28日から読書週間にあわせて、図書とコラボした「お話給食」をおこないます。1日には『バッテリー』から「すきやき」を出しました。13日には『ぐりとぐらとすみれちゃん』から「かぼちゃのペタペタやき」を出します。食べる前に絵本を読んでみるといいですね♪

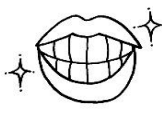
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



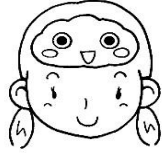
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかかると、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」でした。

この日はイカやグミなどの噛みごたえのある食材を多く出した「かみかみ給食」でした。

たくさん噛んで、健康な身体をつくりましょう。



干物



根菜類



きのこ

せんべい



～ よく噛む食材 ～

今月の給食目標：環境を整えて楽しい給食にしよう。

今月の地産地消：きゅうり、キャベツ、はくさい、だいこん、ねぎ、ピーマン、たまねぎ