11月 食育だより

西原小学校
令和８年　給食係
お子さんと一緒にお読みください

日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。これから一段と寒さが厳しくなっていきます。秋から冬にかけて，大根やさつま芋などの根菜類が美味しい季節になります。季節の美味しい恵みをモリモリ食べて，寒さに負けない体をつくりましょう。

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べる事は，消化を助けたり，あごの発達を促したり，だ液を出してむし歯を予防してくれたり，体にとってとても大切です。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。11月5日の給食は，カミカミ献立です。よく噛んで味わってみてください。

11月17日(火)は「おにぎりの日」です！

おにぎりを忘れずに持ってきてください。
（牛乳とおかずは出ます）

11月23日は「勤労感謝の日」



11月23日は，勤労感謝の日です。みなさんが食べている給食には，地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人，調理をする人など，いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。



11月24日は「和食の日」

11月24日は，「いい日本食」の語呂合わせから，「和食の日」とされています。だし（うま味）をいかした汁物，旬の魚や野菜など日本の伝統的な食事は栄養バランスも良い献立です。だしをとる材料には「こんぶ」「かつおぶし」「にぼし」など色々なものがありますが，学校のみそ汁は「かつおぶし」で作っています。11月24日の給食は，麦入りご飯，牛乳，いわしのおかか煮，ごまあえ，みそ汁です。美味しい和食を味わいましょう。