



この月は、木の葉が色づき、秋も深まってきました。



今月は「いい歯の日」(8日)や「勤労感謝の日」(23日)、「和食の日」(24日)があります。給食では、歯ッピー献立の他にも「ふくいのおいしい地場産給食」などを予定しています。どんな給食が出てくるのか楽しみにしてくださいね。

11月8日はいい歯の日



よくかむことの効果



<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

給食では、毎月「歯ッピー献立」の日を設定して根菜や豆などのカミカミ食品や小魚や青菜、大豆製品などカルシウムの多い食品を使った給食を提供するよう心がけています。ご家庭でも是非、食事だけでなくおやつの時などにもカミカミ食品やカルシウムの多い食べ物を取り入れるようにしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

感謝して食べよう

大切にしてほしい和食

11月24日

いい・にほんしょく

「和食」の日



11月19日(火)

県産ブリのココロどんぶり

牛乳

とうふとわかめの味噌汁

お米のムース

※福井県より150円の補助を

受けて実施します。



食生活の多様化が進む中、平成25年12月「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産になりましたね。

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えています。