

11月給食だより

平成23年10月31日
足立区立足立入谷小学校
校長 田中 雅宏
栄養士 岩瀬 裕子

日が落ちるのもずいぶんと早くなり、秋の深まりを感じる今日このごろです。朝・夜と日中の気温の変化に体調をくずしやすい時季ですので、体調管理をしっかりと、かぜをひかないよう気をつけましょう。

間食のとり方を見直してみましょう

間食をとる時のポイント

自分の適量を考える

間食の量は、1日の総エネルギー量の10～15%で、夕食に影響しない量が適当です。

水分を補給する

子どもはおとなよりも多くの水分を必要とします。水や麦茶などで十分に補いましょう。

食べる時間を考える

食べる時間をきちんと決めて、食事と間食のめりはりをつけましょう。

不足しがちな栄養素を補う

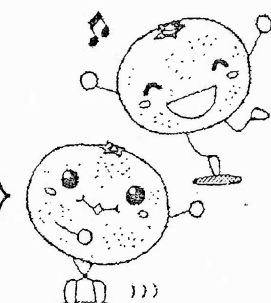
カルシウムや鉄、食物繊維などが補給できる食品を積極的に取り入れましょう。

表示を見ながら選ぶ

市販品を選ぶ時は表示を見て、原材料や栄養成分を参考にしましょう。



間食は成長期の子どものために大切なものですが、とり方を誤ると偏食・肥満・むし歯などになりやすくなります。それを防ぐために、その日の活動量や体調に合わせて自分で組み合わせを考え、食べる量を調整できるようにしましょう。



・・・お知らせ・・・

給食で使用している材料の産地を、足立入谷小学校のホームページにて、毎日公表しています。給食部→今日の給食：メニューと材料と産地をご覧ください。



11月8日 歯の日です。

食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。よくかんで食べることを意識しましょう。

～よくかんで食べると、いいこといっぱい～

- ・食べ物の消化・吸収をよくする。
- ・むし歯の予防に役立つ
- ・肥満を防ぐ
- ・脳の働きを活性化させる

かみごたえのある食品で
かむ力アップ

コシヒカリ給食

11月9日水曜日は新米の魚沼産コシヒカリを使用した給食です。区内の中学校自然教室は平成22年度から「魚沼自然教室」として新潟県魚沼市で実施しています。自然教室では参加した生徒全員が田植えや稲刈りなど農作業を体験します。中学生たちが一生懸命に農作業体験に取り組んだ結果、たくさんのおいしいコシヒカリが収穫できました。その新米のコシヒカリを使った給食を区内の小・中学校で一斉に行います。

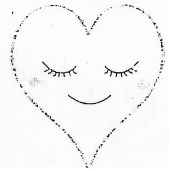
小松菜給食

11月30日水曜日は区内の小・中学校で一斉に小松菜給食を行います。JA東京スマイル農業協同組合より「足立区産小松菜」をいただいて給食を作ります。

感謝の気持ちを伝えましょう

人への感謝
「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命をかけて食べ物をとらなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



命への感謝
「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

命にいただきます
人にごちそうさま

