



11月給食だより

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節となりました。

朝晩は冷え込むこともありますので、手洗いうがい、栄養バランスのよい食事を心がけ、体調を崩さないように気を付けましょう。

11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会(にほんしかいしかい)によって定められたきねんびです。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物をしょくじに取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

11月24日(いいにほんしょく)は和食の日

11月24日は「和食の日」です。わしょくは日本の伝統的な食文化ですが、ユネスコ無形文化遺産(ユネスコむけいぶんかいさん)に登録されていることをしていますか？近年では、生活スタイルの変化などによってこの食文化が失われつつあります。ですから「わしょく」の価値をみなおし、伝えていく必要があります。

給食ではごはんを主食とした「わしょく」のこんだてを中心に、沖縄の「りゅうきゅう料理」を取り入れるなど、食文化を伝えられるようにしています。24日は和食のこんだてになっています。ごはんを中心に汁物やおかずもバランスよく食べましょう！！



家庭で実践したい「和食」の取り組み

「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりと言う。	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

11月に使用する南城市産の食材

11月は南城市産の食材をたくさん使用します。地産地消をかんがえながらいただきます！！



オクラ



ピーマン



きゅうり



もずく



バジル

お弁当の日が始まります!!



11月から3月まで毎月1回、「お弁当の日」がはじまります。

「お弁当の日」は食育を進めていく中で、ご家庭と連携した食育をするひとつの手立てとして実施しています。小学校から中学校までの9年間で、自分の体と健康をかんがえられる力を育てる目的があります。

○小学校低学年

家族と一緒に献立を考え、買い物に行くことで、たべものへの興味関心をもてるようにするとともに家族への感謝の気持ちを育てる。

○小学校中学年

家族と一緒に献立を考え、食材を購入することを通して、食事について関心をもてるようにする。家族への感謝の気持ちを育てる。

○小学校高学年

家族と一緒にバランスの良い献立を考え、食材を購入したり、一緒に作ったりすることで食事にかかわる人への感謝の気持ちを育てる。

○中学生

自分の身体・健康をかんがえて、栄養バランスや調理方法を工夫し自分で作ろうとする。

		1～2年生	3～4年生	5～6年生	中学生
じゅんぴ 準備	☐ おべんとう箱^{ばこ}をチェック おべんとう箱のサイズ(容量)は、一食に必要なエネルギー量で決めます。 学年ごとの目安を参考に、体格や運動量などを考えて合うものを選ぶ。 500mL 600mL 700mL 800mL				
	☐ おべんとうのメニューについて話^{はな}す			☐ バランスの良^よいメニュー^{かんが}を考える	
	☐ おべんとうの材料^{ざいりょう}をいっしょに買^かいに行^いく				
当日 あさ (朝)	☐ 調理^{ちょうり}の様子^{ようす}を見^みる			☐ 調理^{ちょうり}を手伝^{てつだ}う	☐ 全部^{ぜんぶ}調理^{ちょうり}する
	☐ おべんとうを詰^つめる手^て伝^だいをする			☐ おべんとうを自^じ分^{ぶん}で詰^つめる	
	☐ 調理^{ちょうり}道具^{どうぐ}を片^{かたづ}ける手^て伝^だいをする			☐ 調理^{ちょうり}に使^{つか}った道具^{どうぐ}を片^{かたづ}ける	
きたくこ (帰宅後)	☐ 使^{つか}ったおべんとう箱^{ばこ}をあらう				

お弁当のつめかた★

★おべんとう箱を6つに分けて、
 主食3 (ごはんなど、きいろのなかまの料理)
 主菜1 (肉・たまごなど、あかのなかまの料理)
 副菜2 (野菜など、みどりのなかまの料理)
 の割合でつめる

★すきまなく、きっちりとつめる

★しっかり火を通し、よく冷ます

