

11月給食だより

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



給食でも人気！かみかみレシピ

黒糖ビーンズ

材料:1人分

・いり大豆 6g ・粉末黒糖 3g ・水 1g

作り方

- ①フライパンに粉末黒糖、水を入れ火にかける。
- ②粉末黒糖がとけたら、いり大豆をいれる。
- ③いり大豆に黒糖がからまり、水分がとんだら完成。



黒糖を砂糖に変えて、最後にココア0.5gをまぶすと、「ココアビーンズ」になります♪

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

11月23日の「勤労感謝の日」に合わせ、給食に関わっている方々を紹介します。感謝の気持ちを忘れずに、心を入れて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいたしましょう。

「いただきます」…自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。
「ごちそうさまでした」…食事ができるまでに関わった人々への感謝が込められています。

給食を支える人たち



こんだて
を考えて
いるよ！



えいようし
栄養士さん

いろいろな
種類のパン
を作ってい
ます♪



ごはん・パン屋さん

朝早くから
牛乳を届け
ています！



ぎゅうにゅうや
牛乳屋さん

おいしい給
食をつくり
ます！
午後は食器
洗いをし
ているよ！



ちょうりいん
調理員さん

おいしいお
肉・魚を届
けます！



にくや
お肉屋さん

ほかにも、とうふ屋
さん、かまぼこ屋さん、
麺屋さんなど、たくさ
んの人が給食を支え
ています♪



多い時には1トンの
野菜が届きます！



やおや
八百屋さん

調味料やデザート
を届けてくれます♪



おろしうぎょうしゃ
卸売業者さん

