

食育だより

学校給食白田センター



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

「和食」を見直そう!

「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登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>はしを正しく使って食べる</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> 	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> 	<p>旬の食べ物を味わう</p> 
--	---	---	--	--

風邪をひかない丈夫な体をつくらう!



栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。

適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。

十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。

こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質	体力をつける 魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する ウナギ、ギンダラ、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
ビタミンE	血行をよくする アーモンド、ピーナッツ、ひまわり油、サケ、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤ
ビタミンC	免疫力を高める 野菜、いも類、果物

今月の佐久市産の野菜は
 キャベツ・ねぎ・だいこん
 はくさい・りんご
 です。どんな料理に登場しているのか
 探しながら食べてみてください



11月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしょくうすだせんたー 佐久市学校給食白田センター

Table with columns for date, dish name, ingredients, and nutritional values. Includes sections for '文化の日' and '勤労感謝の日'.