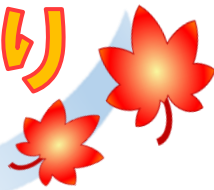


11月給食だより



ひ みじか ふゆほんばん ちか
日が短くなり、冬本番が近づいてきました。くう き かんそう
空気が乾燥して、いろいろなかんせんしょう りゆうこう
感染症が流行する時期でもあります。せいかつ とのの たいちよう
生活リズムを整えて、体調をくずさないようにしましょう。



11月23日は勤労感謝の日です

わたし まいにち しよくせいかつ しよくざい い もの いのち
私たちの毎日の食生活は、食材となる生き物の命
や、それを育てる人、運ぶ人、料理する人など、たくさん
ひとひと はたら はたら ささ
の人々の働きに支えられています。

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶には、それらの
いのち はたら たい かんしゃ き も
命や働きに対する感謝の気持ちがこめられています。

あらためて感謝の気持ちをもって、大切に食事をいた
だきましよう。

3日は文化の日です

じゆう へいわ あい ぶん か ひ
自由と平和を愛し文化をすすめる日
きゆうしよく きつ か む ぎようじしよく
給食では「菊花蒸し」の行事食
いわ
でお祝いします。

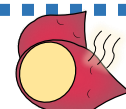
15日は七五三だっちい



こども すこ せいちよう
子供の健やかな成長を
いわ けんこう
祝い、これからの健康
しあわ ねが ぎよう じ
と幸せを願う行事



おやつをみなおそう



おやつ（間食）には、次の食事までの空腹をやわらげ、食事だけでは不足しやすい
えいようそ おぎなう やくわり
栄養素を補う役割があります。ヨーグルトやチーズ・果物・芋類などがおすすめです。

おやつを食べ過ぎて食事がきちんと食べられなくなるのは逆効果ですので、量と時
かん き
間に気をつけましょう。

あま か し が し お い た す
甘いお菓子やスナック菓子なども、美味しくてつい食べ過ぎてしまわないよう、1回
りよう た ひん ど じぶん め やす
の量やサイズ、食べる頻度など、自分なりの目安ができると良いですね。

☆☆今月の板橋ふれあい農園会 給食☆☆

いたばし くさん だいこん しょう
板橋区産の大根を使用した
いたばし くさんだいこん に もの
「板橋区産大根の煮物」だっちい！

