

# 11月給食だより



ひみじかふゆほんばんちかづくうきかんそうかんせんしょりゅうこう  
日々短くなり、冬本番が近付いてきました。空気が乾燥して、いろいろな感染症が流行  
する時期でもあります。生活リズムを整えて、体調を崩さないようにしましょう。

**感謝して食べよう**



## 11月23日は勤労感謝の日です

わたくしまいにちしょくせいかつしょ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  
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  
命や働きに対する感謝の気持ちが込められています。  
改めて感謝の気持ちをもって、大切に食事をいただき  
ましょう。

## 15日は七五三です

こすこせいちょういわけんこうしあわねがぎょうじ  
子どもの健やかな成長を祝い、これから健康と幸せを願う行事  
です。

いわぎょうじしょくせきはんとりてりやこんだてたの  
お祝いの行事食で、赤飯と鶏の照り焼きの献立です。楽しみにして  
ください。



## おやつをみなおそう



かんしょくつぎしょくじくうふくやわしょくじふそくえいようそ  
おやつ(間食)には、次の食事までの空腹を和らげ、食事だけでは不足しやすい栄養素  
を補う役割があります。ヨーグルトやチーズ・果物・芋類などがお勧めです。

かんきつたすしょくじたすぎやくこうかりょうじ  
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  
間に気を付けましょう。

あまかしがしめたすりようたひんじぶんめやすよ  
甘いお菓子やスナック菓子なども、おいしくてつい食べ過ぎてしまわないよう、1回  
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」だっさい！

