

11月給食だより



日が短くなり、冬本番が近づいてきました。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、体調をくずさないようにしましょう。

かんしゃ た
感謝して食べよう



11月23日は 勤労感謝の日です

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ょう。

11月15日は 七五三だっちい



子供の健やかな成長を祝い、これからの健康と幸せを願う行事です。

14日の給食では、「古代米赤飯」の行事食でお祝いします。



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、量と時間に気をつけましょう。

甘いお菓子やスナック菓子なども、美味しくついでに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☆☆

板橋区産の大根を使用した

「板橋区産大根の和風スープパゲッティ」だっちい！

