

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。



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す。

3日は文化の日です

自由と平和を愛し文化をすすめる日
給食では「菊花蒸し」の行事食
でお祝いします。

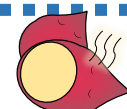
15日は七五三だっちい



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



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☆☆

板橋区産の大根を使用した
「板橋区産大根の煮物」だっちい！

