

11月給食だより



日が短くなり、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

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。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。

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」の行事食でお祝いをします。



15日は七五三だっちい



子ども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、量と時間に気を付けましょう。

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。

栄養士より

～今月の給食について～

- ・ 6年生の保健給食委員が考えた、人気の洋食メニュー
- ・ 板橋区の図書給食「ハリーポッター」給食
- ・ 板橋区ふれあい農園会給食で大根の煮物



を出します。

- ・ 10月8日（水）に今年度の学校給食試食会を実施し、31名の保護者の皆様に参加していただき、アンケートにもご協力いただきました。誠にありがとうございます。皆様のご意見等は今後の学校給食を作る上で参考にしたいと思っております。