

11月給食だより



板橋区立板橋第四小学校

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。

こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標 感謝して食べよう

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っています。感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つためには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防いだり、肥満を予防したり、消化を助け、栄養の吸収がよくなるなどの効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



こんげつ いたばし のうえんかいきゅうしょく
今月の板橋ふれあい農園会給食は、

いたばし さん だいこん しょう
板橋区産の大根を使用した

「板橋産大根のサラダ」だっちい！

