



# 11月給食だより



日中は暖かい日もありますが、朝や夜は寒くなってきました。木枯らしが吹くなど、冬の足音が聞こえ始めてきます。十分な食事と睡眠を取り、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



いたばし  
板橋区食育キャラクター

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、たくさんの方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。

感謝して食べよう



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！

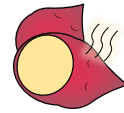


3日は文化の日です

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。



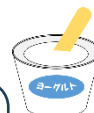
## おやつをみなおそう



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。

<おすすめのおやつ>

ヨーグルト、チーズ、果物、芋類(ふかし芋や焼き芋など)



おやつを食べ過ぎて、食事がきちんと食べられないと、栄養のバランスが偏ってしまうため、“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。

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。