

給食だより 11月

2022・11
新潟市立両川小学校

あき 秋も深まり、もう11月となりました。こんげつ 今月23日はきんろうかんしゃ 勤労感謝の日があります。いろいろなひとたち 人達のおかげでゆたかな 豊かな食事ができる事をしよくし 感謝しましょう。

11月23日は勤労感謝の日

わたしたちがまいにち 毎日食べている給食には、ちようりいん 調理員さん、のつか 農家のひと、ちくさん 畜産にたずさわるひと、りようし 漁師さんやすいさんぎよう 水産業にたずさわるひと、しよくざい 食材を運んできてくれるうんぱんぎよう 運搬業の人など、たくさんのひとの手がかかわっています。そして、わたしたちの元へきゆうしよく 給食が届けられています。また給食費を支払ってくれるのはもちろんほごしゃ 保護者の方です。かんしゃ 感謝の気持ちを持って給食を食べてくださいね。



新潟にはおいしい食べ物がいっぱいあります！

にいがた 新潟ではどのようなのうさくもつ 農作物がつか 作られているかし 知っていますか？

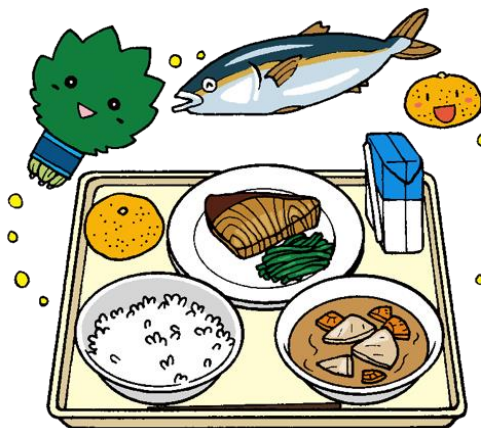
じぶん 自分のす 住むちいき 地域でとれるしゆん 旬のた もの 食べ物をえら 選べば、ゆそうめん 輸送面でのコスト

すく も少なくなることにくわ 加え、おいしくえいようか 栄養価のたか 高いしよくざい 食材を食べることができます。

がっこうきゆうしよく 学校給食でも、にいがたし 新潟市・にいがたけんさん 新潟県産のしよくざい 食材をゆうせんてき 優先的にしよう 使用する

ようにちいこころ ところがけています。ちいき 地域でつか 作られるじばさんぶつ 地場産物を知り、ぜひ

かくかてい 各家庭のしよくたく 食卓にもせっきよくてき 積極的にとりいれ 取り入れてみましょう。



もちろん、食べ物にも感謝!

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命を
いただいているものばかりです。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに…

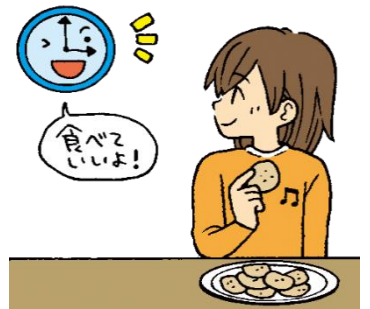
また、苦手な食べ物がある時には、一口でも食べてみる
チャレンジをしてみてくださいね。



おやつを上手にたべよう!

市販のお菓子は季節やニーズに合わせて新製品もそくそくと販売されます。
宣伝だけに惑わされず、表示を確認してから買うようにしましょう。

市販のお菓子はすぐに食べることができるため便利ですが、食べ過ぎにも
注意が必要です。お皿に取り分け、牛乳やお茶などの飲み物を用意して
ゆっくりと食べましょう。



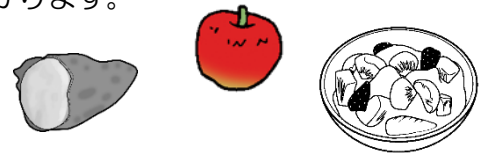
不足しがちな栄養をおやつで補おう!



カルシウムやビタミン、食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで
補うようにしましょう。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、
いも類などを上手に利用することもおすすめです。

また、おやつには気持ちをリラックスさせる効果もあります。勉強の合間に
気分転換と栄養補給として「おやつタイム」を設定するのも効果的です。
その場合は、かみごたえのある食品（小魚・するめ・ドライフルーツなど）
を取り入れれば、記憶力のアップにもつながります。

かむことの効果を思い出そう!



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の
血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力
が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっ
ぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。おやつも食事
の一部です。しっかりとよくかんで食べるようにしましょう。

