

ランチタイム

令和2年度
石橋北小学校
給食だより 11月

※給食には多くの人がかかわっています※

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事に関わっている、さまざまな人たちについて考えてみましょう。

食事をする時、わたしたちはお米や野菜などの植物や動物の命をいただいています。そして、それらを育てている人、収穫する人、収穫した物を運ぶ人、それを売る人、調理をする人、作った料理を準備する人など、たくさんの人たちが関わって毎日の食事ができています。目の前の食事にご飯の感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができるといいですね。



食べ物をごみにしないで

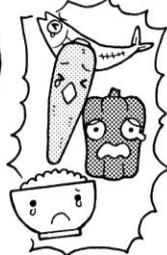
せっかくなつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう。

【こんな理由で食事を残していませんか？】

ピーマンは
きれいな



おやつを食べたら
おなかがいっぱい



ダイエット
中だから



お皿によそい
すぎちゃった



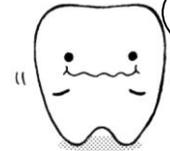
おいしいお米が給食に！！

石北小の田んぼから120キロのお米がとれました。そのお米が給食に出ます！！自分たちで刈り取ったお米（とちぎの星）を、調理員さん方が炊いてくださいます。炊きたての新米のお米を味わっていただきましょう！「とちぎの星」は、令和元年大嘗祭の献上米となったお米です。

日程は、11/16(月)、18(水)19(木)、24(火)、25(水)、26(木)を予定しています。また、17日(火)には、JAおやまから寄贈していただいた「とちぎの星」を予定しています。感謝していただきましょう。

今月の目標 上手に後片付けをしよう

よくかむといいことがいっぱい



消化・吸収
がよくなる

血流がよくなり
脳の働きが活発に

唾液がよく出て
むし歯予防に

食べ過ぎを
防いで肥満を予防



《よくかむ=肥満予防って本当？》



給食時間の様子を見てみると、かき込んで食べている人や、早食いをしている人を見かけます。食べ物を噛まずにのみ込んでいたりする人ほど肥満の傾向が強いといわれています。

よくかむと脳の「満腹中枢」というところが刺激されておなかがいっぱいと感じます。そのため、早く食べると脳が満腹感を感じる前に、たくさん食べすぎてしまいます。焦らずにゆっくりと噛んで食べることを心がけましょう。

食に関するクイズ ～実りの秋です～

①ときどき「ねぎに会いたい」と泣いちゃう野菜って、な～んだ？

ヒント：ときどきは、「たまに」と言いかえることができます。
丸くて涙が出ちゃう野菜です。

②肉屋じゃなくて八百屋さんで売っている肉って、な～んだ？

ヒント：スタミナ料理に使う野菜です。食べると元気が出ます！

①答え たまねぎ



②答え にんにく

