



2019年
(令和元年)
11月
長尾小学校

あき ぶんか きぎ はな いろ 朝 夕の温度差が大きく、かぜをひきやすい季節です。だんだんときびしくなる寒さに備えて体調を整えましょう。

いい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養を
しっかりとれる!



だ液がたくさん出て、口の中を
きれいにし、歯を
丈夫にする!



食べすぎを防ぎ、
肥満を予防する!



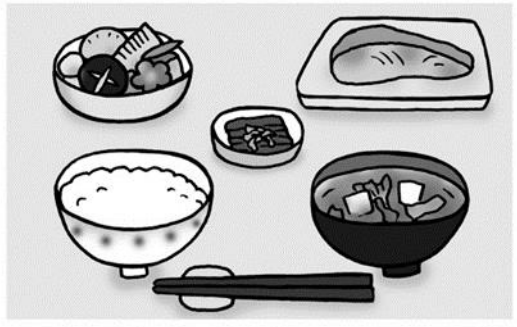
脳の活動を高め、ストレスを和らげる。

よく味わうことで
心が豊かになる!



和食の日

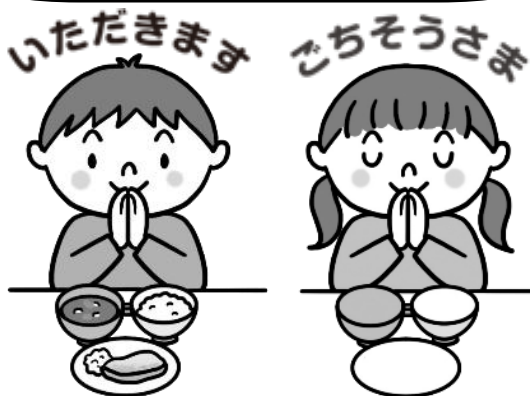
11月24日は和食の日です。



海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも和食の特徴となっています。

伝えよう! 「感謝」の気持ち

11月23日は勤労感謝の日です。



食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事に関わるさまざまな人々への感謝の気持ちが、込められています。ただ何気なくあいさつするのではなく、心を込めてきちんとあいさつすることが、食べ物や食事に関わる人々のお礼でありマナーです。残念ですが、とりあえず形だけのあいさつのクラスもあります。この機会に食事のあいさつについて改めて考えてみてください。



また、あいさつだけでなく、食事中も感謝の心をもっていただきましょう。好き嫌いをなるべくしないことや、よく味わって食べること、食器を丁寧に扱うこと(悲しいことに、食器を投げつけて重ねる人、スプーンを曲げる人、おはしで食器をたたく人、まだまだいます…)などを通して、食べ物となった動植物の命や食事に関わる人々へ、感謝の気持ちを伝えましょう。



小松菜とツナのゆず和え (11月18日(月))

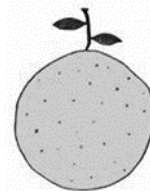
材料 (5人分)

ツナ	35g	
小松菜	75g	1cm
人参	75g	せん切り
塩昆布		大さじ 1/2
ゆず果汁		小さじ 1/2
うす口しょうゆ		小さじ 1/2
こしょう		少々

《作り方》

- ①小松菜、人参をゆがく。
- ②①とツナ、塩昆布、調味料を和えて味を整える。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。



給食時間のちょっと気になること

先月の食育だよりで、「おはしの持ち方」についてお知らせしました。給食時間の教室を覗くと、おはしの持ち方もですが、肘をついて食べている人、姿勢が悪い人、机に対して真っすぐ座らない人など、一定数います。マナーもですが、消化にもよくありません。お家での食事の様子も気にしてみてください。