



11月給食だより

令和6年11月号
都立城東特別支援学校
校長 佐藤 亜紀子
栄養士 木村 由美

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。11月の給食指導目標は、「感謝して食べよう」です。食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができあがるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

11月23日は、勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、お米などの穀物が収穫されたことを感謝した祭から始まりました。11月21日の給食は、勤労感謝の日にちなみ、五穀米ごはんです。ごはんにあわ・きび・ひえ・豆が入っています。

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。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた後歯をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぎます。11月8日の給食では、よくかむことを意識した食べ物が登場します。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



| | | | |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| <p>食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する</p> | <p>消化を助け、栄養 の吸収がよくなる</p> | <p>味がよくわかり、 味覚が発達する</p> <p>かむ</p> | <p>脳が活性化し、 集中力が高まる</p> |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|

10月中旬より給食のお米が新米に切り替わりました。新米は軟らかく粘りのある食感で、香りや甘みが強いのが特徴です。新米を食べることで秋を感じることもあてましょう。

ところで、新米に切り替わったところで、令和6年度産の米の価格の改定があり、令和5年度産の米の価格より、1.6倍程度値上がりとなりました。給食に欠かせないお米の値上げは、影響が大きいです。使用食品を見直ししながら、予算内で給食運営ができるように工夫していきます。

