

給食だより

令和3年11月1日
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

秋も深まり、朝晩の冷えこみで木の葉が赤や黄色に色づいてきました。もう、すぐそこまで冬が近づいてきています。寒い日や暖かい日の温度差で、風邪をひいてしまっている人もいるのではないのでしょうか?『健康は毎日の食事から』体にいいものを食べて、寒さに負けない体を作りましょう!

11月8日は、いい歯の日

今月は、給食に良くなむメニューやカルシウムの多い給食を取り入れています。

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身に付けておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみこたえのあるものを食べてよくかむ習慣をつけましょう。



自分でも食べる食材を意識し、よくかんで食事をしましょう!

11月は **すくすくみやざっ子**
みやざのふるさと食材月間です

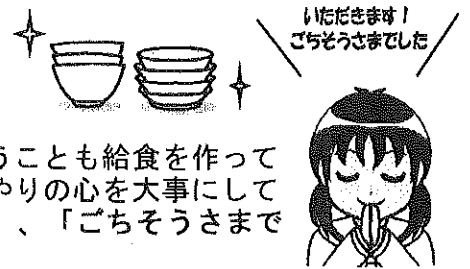
今月は地域の食材や料理を食べることを通じて、地産地消と地域を身近に感じ、よりよい食習慣を身につけることを目的とした『食材王国みやぎ』ならではの取り組みがあります。石巻市の学校給食センターでも、地域の食材を使っています。

【今月使用している宮城県の地場産物】
牛タンつくね、青葉きょうご、牛乳、ごはん、笹かまぼこ、豚肉、卵、長ねぎ、焼きそばの麺、小松菜、スリムねぎ、ハンサムグリーンレタスなど

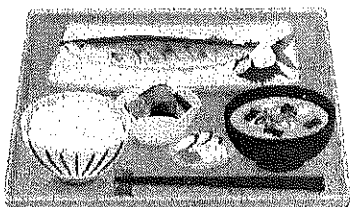
この機会に、日ごろの食事の中で食材やふるさとの料理にどんなものがあるのか探してみましょう。

11/23 は、勤労感謝の日です!

残さず食べること、好ききらいしないこと、食器をていねいに扱うことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。



和食の日



日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」と制定しています。

給食センターでは、24日が水曜日のパンの日のため、11月25日に、煮干しやかたお節、さば節でだしをとった「だして味わう和食」の献立を提供します。