

11月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

今月の産地消費材

米 かんぴょう にんじん ねぎ
壬生菜 なら キャベツ ごぼう
生育状況により根予定が変更になる場合があります。

早寝早起き
しっかり朝ごはん



秋も一段と深まりました。秋は実りの季節です。お米や野菜、くだものなどおいしさが増しますね。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく食べ、寒さに負けない体にしましょう。

よく噛んで食べよう



11月8日は、いいはの語呂合わせから、いい歯の日です。歯を失うと、全身の健康が損なわれるとされるほど、歯は重要です。よく噛んで食べるといいことがたくさんあります。ひと口30回を目標に噛んで食べましょう。

「ひみこのはがいーぜ」

卑弥呼の食事は、現代の食べ物と比べるととても硬い物でした。当時の噛む回数は1食で約4000回ともいわれています。「ひみこのはがいーぜ」は、よく噛むことの効果を覚えやすいフレーズにしたものです。

- ひ：肥満予防** よく噛むと満腹感が得られ、肥満を予防できます
- み：味覚の発達** 食べ物の味を味わうことができます
- こ：言葉の発音** 口の中の筋肉が動き、ハッキリとした発音になります
- の：脳の発達** 脳に血流がよくなり、働きが活性化します
- は：歯の病気予防** 唾液が歯のお掃除をし、歯茎の血流もよくなります
- が：ガンの予防** 唾液の分泌が、ガン予防につながります
- い：胃腸快調** 消化吸収を促し、胃腸の働きをよくします
- ぜ：全力投球** あごが発達し、全身に力がいきわたります



○よく噛むポイント○

- ・「あ、り、が、と、う、ご、ざ、い、ま、す」と心の中で、3回唱えながら噛むと、30回噛むことができます。
- ・口いっぱい詰めて噛まず、一口の量を少なくすると、噛む回数を増やせます。

勤労感謝の日



23日は、勤労感謝の日です。普段、何気なく食事をしてしまいがちですが、私たちの食生活は、食べ物の命と、生産・調理・運搬・加工・販売に携わる人など、たくさんの人に支えられ成り立っています。感謝していただきましょう。

食事のあいさつを大切にしよう！

いただきます



いただくという言葉は、神様にお供えたものを食べるときや身分の高い人からものをもらうとき、頭の上（頂）にかかげたことに由来します。食事に携わってくれた方々への感謝と命をいただくことへの感謝を込めて言いましょ。

ごちそうさまでした



ごちそうさまを漢字で書くと、御馳走様です。馳と走は、どちらも「はしる」という意味を持ちます。料理ができるまでには、たくさんの人が走り回ります。そのため、「はしる」という意味の漢字を二つも重ね、敬意をもって御と様がつけられました。

図書コラボ給食



11月29日～12月3日は、校内読書週間です。そのため5日間、図書コラボ給食が出ます。

- ☆1日目 「そして、バトンは渡された」 オムレツサンド
- ☆2日目 「カレーライス」 カレーライス
- ☆3日目 「崖の上のポニョ」 ハムのせラーメン
- ☆4日目 「アーヤと魔女」 フィッシュ&チップス
- ☆5日目 「東京すみっこごはん」 婚活ハンバーグ・団欒肉じゃが・いい味だしてる味噌汁