

11月

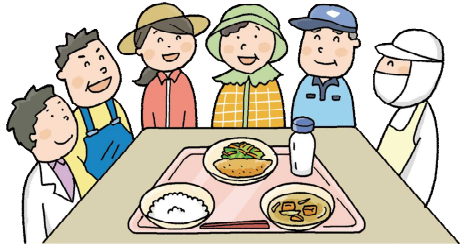
給食だより

あきる野市 学校給食 センター

今月の給食目標

感謝の気持ちをもちたい

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物に感謝する行事が各地で行われてきました。収穫された農作物と働く人たちに感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事をいただきましょう。



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、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

食べ過ぎを防ぎ、
肥満を予防する

消化を助け、栄養
の吸収がよくなる

味がよくわかり、
味覚が発達する

脳が活性化し、
集中力が高まる



地産地消 地場産物を食べよう

自分の地域で作られる農作物を知り、生産者の努力を身近に感じてみましょう。

ちさんちしょう
地産地消とは

その地域で
生産されたものを
その地域で
消費すること

地産地消の
いいところ

新鮮な旬の食材が
食べられる

生産者の顔が見えるので
安心感がある

食べ物を大切にする
心が育つ

輸送距離が短くなり、
環境に優しい

地域経済の活性化に
つながる

リクエスト給食集計結果

1学期の終わりに、小学校6年生、中学校3年生を対象に「もう一度食べたい給食」「好きな給食」について、アンケートを実施しました。部門毎の上位3品について紹介します。

	1位	2位	3位
主食（ごはん・パン・めん）	揚げパン	わかめごはん	みそラーメン
主菜（肉・魚のおかず）	鶏のから揚げ	ヤンニョムチキン	ハンバーグ
副菜（野菜・いものおかず）	大学いも	肉じゃが	豚キムチ炒め
副菜（汁物・煮物のおかず）	カレー（ポーク・キノコ・キムチ）	ABC スープ	豚汁
デザート・飲み物など	ミルクコーヒー	フルーツポンチ	プリン

11月から3月までの給食で提供していきます。これらの料理は、献立表の献立名を太字で書いてあります。楽しみにしてください。

11月 給食だより

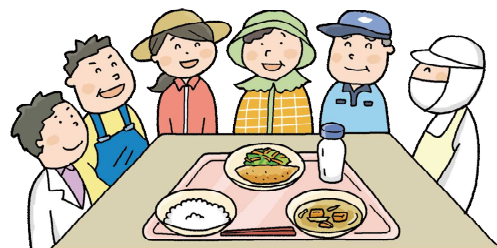
あきる野市学校給食センター

今月の給食目標

感謝の気持ちをもとう



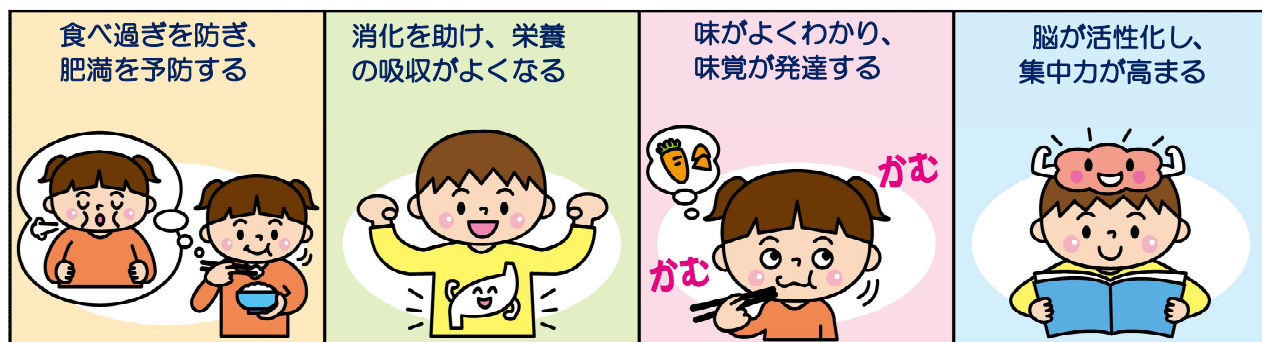
木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物に感謝する行事が各地で行われてきました。収穫された農作物と働く人たちに感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事をいただきましょう。



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、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

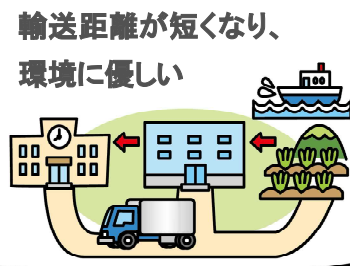


*** 地産地消 地場産物を食べよう ***

自分の地域で作られる農作物を知り、生産者の努力を身近に感じてみましょう。

地産地消とは

その地域で
生産されたものを
その地域で
消費すること



リクエスト給食集計結果

1学期の終わりに、小学校6年生、中学校3年生を対象に「もう一度食べたい給食」「好きな給食」について、アンケートを実施しました。部門毎の上位3品について紹介します。

	1位	2位	3位
主食（ごはん・パン・めん）	揚げパン	わかめごはん	みそラーメン
主菜（肉・魚のおかず）	鶏のから揚げ	ヤンニョムチキン	ハンバーグ
副菜（野菜・いものおかず）	大学いも	肉じゃが	豚キムチ炒め
副菜（汁物・煮物のおかず）	カレー（ポーク・チキン・キム）	ABC スープ	豚汁
デザート・飲み物など	ミルクコーヒー	フルーツポンチ	プリン

11月から3月までの給食で提供していきます。これらの料理は、献立表の献立名を太字で書いてあります。楽しみにしててください。