







がっ きゅうしよく
11月 給食だより

れいわ ねん がっ にち
令和6年10月31日
ひがしきしゅう がくえん
東紀州くろしお学園

寒い日が増えてきましたね。学校のまわりの木々が少しずつ色づいてきました。冬はすぐそこまできています。朝、昼、夜と3食きちんとごはんを食べて、風邪をひかないようにしましょう。
「しっかり食べて、しっかり寝る」規則正しい生活を心がけて、寒い冬を迎える準備をしましょう！

がっ か は ひ
11月8日は「いい歯の日」

虫歯 や歯 周病 など、口の中に病気があると、食べ物をよく噛んで食べられなくなってしまいます。健康的な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう！

<p>よくかんで食べよう</p> <p>目指せひとくち30回！</p> 	<p>時間を決めて食事をしよう</p> 	<p>甘い物を食べ過ぎないようにしよう</p> 
<p>カルシウムの多い食べ物を食べよう</p> 	<p>食べた後は歯みがきをしよう</p> 	<p>かみ応えのある食べ物を食べよう</p> 



くろしお学園ホームページ更新しています！「くろしお学園」で検索

がっ にち きんろうかんしゃ ひ
11月23日は 勤労感謝の日 

11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労感謝の日とは、働いている人に感謝の気持ちを持ち、生産が豊かであることを祝う日です。みなさんが毎日食べている食事には、沢山の人が関わってくれています。食べ物を育てる人や、食べ物を運んでくれる人、おいしく食べられるように料理を作ってくれるおうちの人や調理員さんなど、たくさんの人のおかげで、食事をすることができます。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。食事を残さずに食べることも、感謝の気持ちを表すことにつながります。

がっ か わしよく ひ
11月24日は「和食の日」

自然豊かな日本では、たくさんの新鮮な食べものと、昔の人の知恵が生み出した味噌などの発酵食品、そして米を中心にした「和食」の文化があります。

和食は旬の食材を使うことで、料理の中に『季節』を表現し、正月などの行事や結婚式などの人生の中の大きな儀式と深く結びついた「日本の文化」です。

日本の大切な文化をみんなで守ってほしいという願いをこめて11月24日を『和食の日』と決めました。これからも海外に自慢できる日本の文化を守っていきましょう。

<p>多様で新鮮な食材と素材の味を生かした調理</p> 	<p>栄養バランスのとれた健康的な食事</p> 
<p>自然の美しさや季節の表現</p> 	<p>年中行事との関わり</p> 