



11月 給食だより



2021年も残すところあと2か月となりました。あっというまに寒さの厳しい日が増え、年末を感じる季節になりましたね。今年の冬も感染症などに十分に気を付けていきましょう。運動して、温かいものを食べて免疫力をあげ、ウイルスに負けない体づくりをしていきたいですね。

感謝してたべよう

皆さんは毎日いろいろなものを食べて生活しています。
この食べ物は、私たちが生きていくためにとても大切な役目をしてくれています
牛や豚を飼育している人や、野菜を作っている人、魚を捕っている人
運ぶ人、食べ物が口に入るまでにはたくさんの人々がかかわっています。
その大勢の人たちや食べ物のいのちに感謝をして食べられるといいですね。



11月24日は「和食」の日

24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで、「和食」の日と制定されています。
秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。
この機会に、和食の文化や大切さをお子さんと再確認するきっかけにしてはいかがでしょうか

ダイズはだいじ！

ダイズは「畑のお肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富！大切な栄養素がバランスよく含まれていて、生活習慣病の予防や、脳の活性化にも役立つのです。
ダイズからできた食品は身近にたくさんあります。
えだまめもダイズが若い時に収穫されたもの。豆腐や納豆もダイズからできています。
日本の食生活になじみの深い食べ物なのですね。

