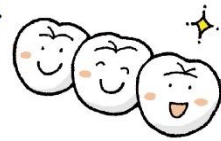


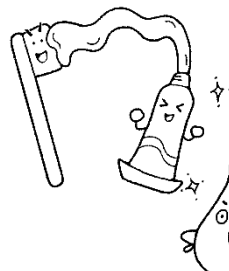
涼しく感じられてきた秋風がしだいに肌寒く感じる季節になりました。
朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きく体調を崩しやすくなる時期でもあります。栄養と睡眠をしっかりとって、元気に毎日をすごしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



健康的な歯を作るためには...

1. 食事の後に歯みがきをする。
2. よく噛んで食べる。
3. カルシウムが多い食べ物を食べる。



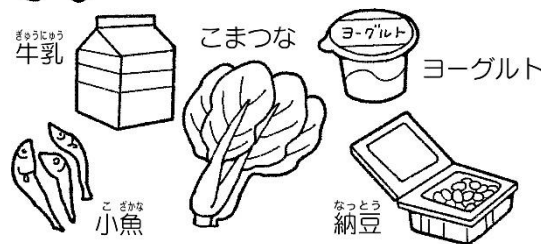
11月の給食目標は
「よく噛んで食べよう」です。
かみかみ献立は
19日(木)「玄米ごはん」です。

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。
カルシウムは、牛乳・乳製品や大豆製品、小魚、青菜などに多く含まれています。
カルシウムは日本人に不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

10/19(月)~10/23(金)に残食調査を行いました!

給食委員会の取り組みとして5日間、残食調査(食べ残し調べ)を行いました。食缶の中がからっぽかどうか、6年生の給食委員の子どもたちが調べ、からっぽの食缶の数のシールを渡しました。
結果は後日、委員会で集計し、発表する予定ですが、どのクラスも完食に向けて頑張っている姿が見られました。給食をしっかりと食べることは健康な体作り、食品ロス削減、そして感謝の心を育む上で非常に大切なことです。
残食調査が終わった後も、各クラスが引き続き残食ゼロに向けて取り組んでくれることを期待しています。

今月の給食しょうかい

10日(火) いもなんば

寝屋川市の郷土料理

寝屋川市では、さつまいもがたくさん作られています。また、大阪の難波は昔、ねぎの産地だったことから、さつまいもとねぎを一緒に煮た料理を「いもなんば」と言うようになったそうです。給食では、さつまいもと青ねぎ、油あげを一緒に煮こんで作ります。



12日(木) どさんこ汁

北海道の郷土料理

「どさんこ」は漢字で書くと「道産子」で「北海道で生まれたもの」を意味する言葉です。北海道でとれるじゃがいも、にんじん、とうもろこしなどの食材をたくさん使った体が温まる汁物です。

