

給食だより



令和7年11月

うちのひとといっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

ひとごとにあきふかきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきます。

食べる力をアップさせよう

主食をしっかり食べよう!



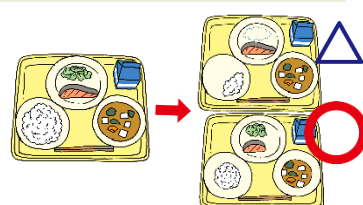
ご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳の働きを働かせたり、体を動かしたりするためのエネルギーが足りなくなってしまう。運動をする人は特に気をつけてほしいです。

苦手なものも少しずつ挑戦してみよう!



好き嫌いが多いと、大人になっていくうえで、栄養バランスを整えながら食事をすることが難しくなる場面が増えてしまいます。食べられないと決めつけず、少しずつチャレンジしてみましょう!

食べ方を知る学びの場、給食を活用しよう!



減らしたいときや、ちょっと足りないときも献立全体の栄養バランスを考え、自分に合った量を食べる練習ができる給食は、食べる力を身につけていく学びに格好の場です。



私たちは食べ物を食べて体をつくり、元気に活動するためのエネルギーをえています。

食べ物は体の中での栄養のはたらきの違いで、大きく3つの仲間に分けられます。3つの仲間からかたよりなく、いろいろな食べ物を食べることで栄養バランスが整い、健康に過ごすことができます。

令和7年11月 給食献立予定表					
日 ノ 曜	献立名 ふくやま市立 ふくやま市立	赤 黄 緑	材料 (はたらきで仲間わけ)		赤黄緑、8つそろえば バランスがよいよ
		赤の食へ物 主になるものになる 肉・大豆・牛乳・海苔など	黄の食へ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さつ・油など	緑の食へ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など
4 火	ごはん		ホキのてんぷら(小葉、大豆)	ふくら	
	ホキのてんぷら		だいず	とう・あぶら	ぼう・にんじん・ほしほしたけ・ごん
	ごもくめ		あぶらあげ みそ		す たまねぎ にんじん しめじ ねぎ
	なすのみそ煮		ぎゅうにゅう		かつおぶし にぼし
	牛乳				
		赤	黄	緑	

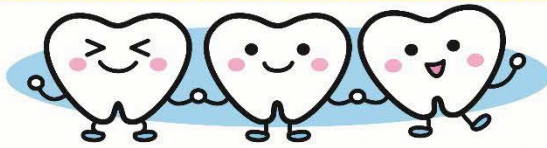
赤

黄

緑



11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう



カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる



和食のよさを知ろう



11月24日は和食の日です。平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことで、みんなで受け継いでいくことが大切です。この日にちなみ、翌日に給食でも「だしで味わう和食の日」として和食の献立を提供し、和食について理解を深める機会とします。

