給食だより 11月

令和8年度

11月号

清瀬市立清瀬第七小学校

（毎月19日は食育の日）

冬に備えて強い体づくりを！

いよいよ冬の到来が近づいてきました。朝晩が寒くなってきたので、風邪をひいたり、体調を崩したりする人が多いようです。「ただいま！」の後や「いただきます」の前には、石鹸を使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で抵抗力をつけ、寒さに負けない体をつくって、冬に備えましょう。



ご飯の良さを見直しましょう！

11月24日は「和食の日」



お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。



腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



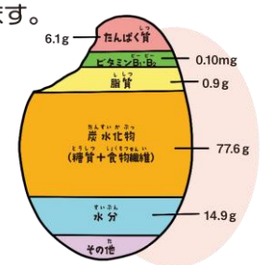
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

「食べる」ということ

人間にとって「食べる」ことはどんな意味があるでしょう。「食べる」ことには、「空腹を満たす（生理的充足）」「おいしく食べる（精神的充足）」「みんなと楽しく食べる（社会的充足）」という3つの機能があるといわれています。

1.「食」は、人の体と心をつくる



食べる行為は動物も人間も変わりませんが、よりおいしくより楽しく食べるか工夫を凝らすのが人間です。人間はコミュニケーションを通した「食」で、体と心をつくっていきます。

2.「食」は、人と人とをつなぐ



「食」は、家族や仲間との団欒を深め、人と人との絆を強くつなぐ大切な役割を果たします。

3.「食」は、文化を伝える



親から子へ受け継がれてきた行事食や郷土料理といった食文化は、故郷への愛や地域への誇りをつたえていきます。

読書と食べ物の秋

秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」。どちらも楽しみたいですね、

例えば、11/24（火）にでる「りんご」。『レネット』ではりんごに願いをかけ、『りんごがたべたいねずみくん』では木になるりんごを手に入れるため頭をひねります。

11/24（火）から読書旬間です。紹介した本は、学校図書室にあります。ぜひ行ってみてくださいね。

11月の清瀬産



ねぎ



だいこん



かき
9（月）



こまつな
18（水）～



ほうれんそう
26（木）～