

11月

食育だより

いわくにし ほくぶがっこうきゅうしょくセンター
岩国市北部学校 給食センター

朝夕冷え込む日が多く、体調を崩してかぜなどを引く人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。また11月は秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

食欲の秋、給食で食を楽しもう！

いわくにし わきちやう
岩国市・和木町
ぶち うまいやー！

きゅうしょく ひ
ふるさと給食の日

いわくにし わきちやう やまぐちけん
岩国市・和木町や山口県でとれる食材がたくさん入っています。

いわくにし わきちやう
岩国市・和木町で
同じ給食が出るよ！
11月10日(月)～14日(金)
の間で実施します。

マイヤーレモン

岩国れんこん

岩国市・和木町小・中学校教育研究会 学校栄養部会

11月は、学校給食でもたくさん楽しい献立を提供します！

11月10日(月)～11月14日(金) 地場産給食週間

岩国市や山口県で生産された食材がたくさん入った給食を食べられます！

11月13日(木) ふるさと給食の日

小中学生のみなさんに地元の食材をもっと知って、ふるさとを好きになってほしい！岩国産のマイヤーレモンやれんこんを使った献立です！スペシャルな動画も作りました！

11月18日(火) イギリスの料理

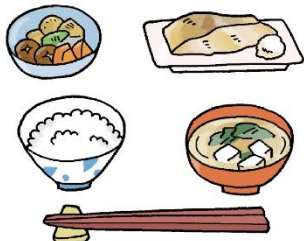
イギリスの代表的な料理である「フィッシュアンドチップス」を給食で食べやすいようにアレンジして提供します！

11月21日(金) 和食の日

11月24日の和食の日にちなんで、「まごわやさしい」献立を提供します！

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



◇◇◇ 食事中に気をつけてほしいこと ◇◇◇

食事マナーはかた苦しいものではなく、家族や友だちとみんなで一緒に楽しく食べることができるように、1人ひとりが気をつけてほしいことです。

食事のあいさつ



「いただきます」や「ごちそうさま」は感謝の気持ちを持ちをあらわしています。

姿勢



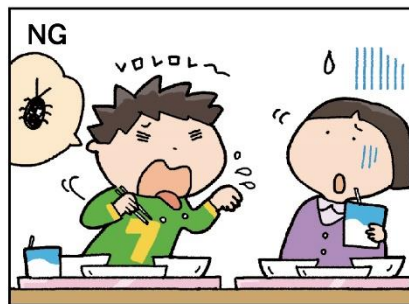
いすに深く腰かけ、背筋を伸ばして足を床につけて食べます。

スマホは見ない



スマホに夢中だと会話を楽しめません。食事中は見ないようにします。

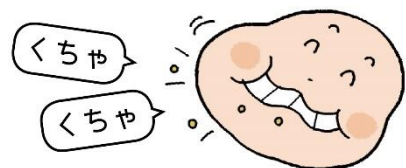
食事中は楽しい話題にしよう



食事マナーは、人と楽しく食事をするために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。

食事中の音に注意しましょう

日本ではそばなどをすすって食べますが、ほかの多くの国では、食事中に音を立てない文化があります。食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、パスタをそばのようにすすったり、くちゃくちゃかんたりすることはマナー違反です。食事中に不必要な音を立てないように気をつけましょう。



音をさせないで

口を開けたままかむと、くちゃくちゃと音がしてしまいます。この音を不快に思う人は多くいます。食べ物は口を閉じてかみ、話をする時は、のみ込んでからにしましょう。