

11月

食器は
ていねいに
大切に
使いましょう！

配ぜん図 ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんの小マークは小さいおわん、大マークは大きいおわんを使います。
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。

11月の給食目標

給食に携わる 人々に感謝する



11月8日は

いい歯の日

肥満予防

消化・吸収を
よくする



虫歯を防ぐ

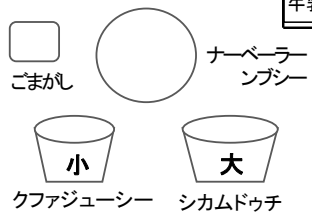
脳を活発に



右のQRコードをスマートフォン等で読み取ると、毎日の給食写真を見ることができます。大宜味小ホームページ更新中！



1(金) 小5年欠食

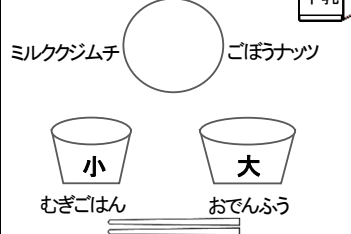


【11月1日は琉球歴史文化の日】
先祖が創ってきた沖縄の歴史や文化を理解し、私たちが大切に受け継いで、新たに社会を創り出すことを目指す日として制定されました。琉球料理もそのひとつです。

4(月) 文化の日振替休

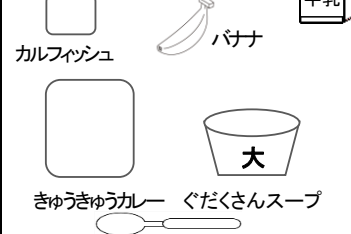


5(火)



【背中をまっすぐ保つと気持ちいい！】
あなたは背中がまっすぐにのびていますか？まっすぐにのびていることで、呼吸がしやすくなり、おなかを支えられ、食べ物が通りやすいので、吸収しやすくなります。

6(水)



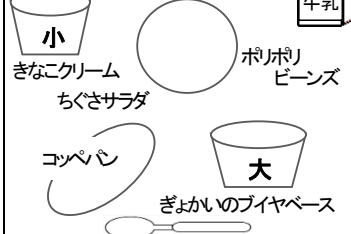
【非常食を味わおう！(備蓄品活用)】
災害などの非常事態は、いつ起こるか予測が難しいです。日頃から、その時に備えておくことが大切です。学校に備蓄している非常食救給カレーを体験してみましょう。

7(木) 二十四節気 [立冬]



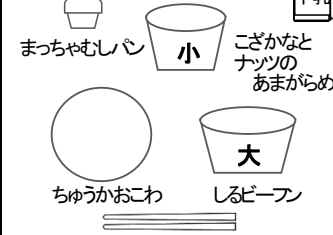
【二十四節気 立冬】
日本は昔から季節の移り変わりを楽しんできました。二十四節気は一年を24等分して季節の目安を表したものです。立冬は冬の始まりを意味します。

8(金) 小4年欠食



【11/8いい歯の日☺カミカミ献立】
皆さんはひとくち20回以上噛んで食事をしていますか？噛むことで唾液(つば)がでると、歯をむし菌菌から守ってくれます。80歳まで20本の自分の歯を健康に保ちましょう。

11(月) 中3年欠食



【知ってますか？ピーン】
ピーンは米粉で作られた乾燥麺です。主にアジア地域で食べられ、英語ではライスヌードルと言います。中国ではスープに入れた「汁ピーン」が食べられています。

12(火) 中2・中3年欠食



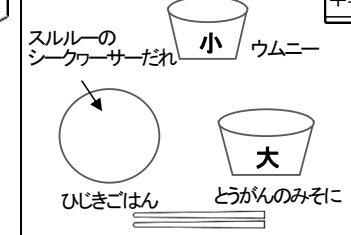
【柳川鍋ってどんな料理？】
柳川鍋はどじょうとごぼうを煮て卵でとじた料理です。福岡県の郷土料理です。どじょうは安く手に入るので庶民料理として食べられてきました。今日はどじょうの代わりに豚肉です。

13(水) 中2・中3年欠食



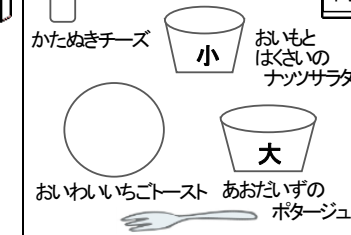
【11月栄養目標：消化と吸収を知ろう】
私たちは口から食べ物を噛んで、お腹で消化(細かく溶かす)し、栄養を吸収(体へ取りこむ)します。24時間かけて吸収して、いらぬものは外へ排出(出す)します。

14(木) 中2・中3年欠食



【沖縄と芋の歴史】
沖縄は昔、台風や厳しい暑さのため食べ物が育たず食べることに困る時代がありました。ウチナンチュを救ってくれた食べ物が「芋」でした。芋栽培から沖縄は発展しました。

15(金)



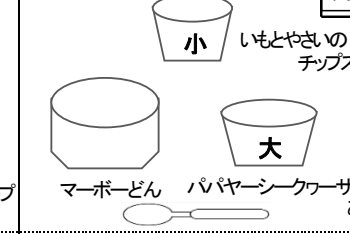
【七五三お祝い献立】
七五三は3歳、5歳、7歳の子どもの成長を神様に感謝し、健康を願うお祝いです。小学1年生が対象となります。みなさんでお祝いしましょう！

18(月) 中学校欠食



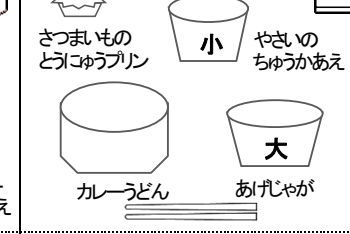
【果物を食べる習慣を身につけよう】
フルーツはビタミンやミネラル、食物繊維を含み、食べることで病気を防ぎ、健康を保ちます。一日に片手手のひら分を摂ることが目安となります。

19(火) 食育の日



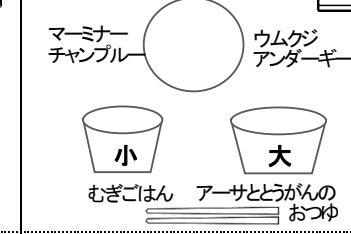
【毎月19日は食育の日】
食育の日は大宜味や沖縄県で作られた食材を使った給食です。大宜味の恵みシークワサーは和え物に使いました。地域で作られたものを使うことを「地産地消」といいます。

20(水)



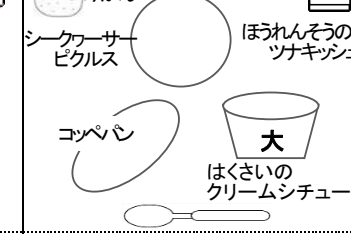
【11月16日はいい芋の日でした！】
この時期から芋がたくさん収穫でき、おいしい季節になります。沖縄の人は昔芋を主食に食べていました。芋は実りやすく、飢えから沖縄の人々を救った救世主です。

21(木) 中学校欠食



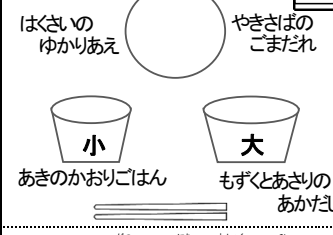
【毎月第三木曜日は琉球料理の日】
11月24日は和食の日があります。沖縄の郷土料理も和食のひとつです。郷土料理には昔の人が健康に生きる知恵が詰まっています。琉球料理を食べ、受け継いでいきましょう。

22(金) 二十四節気 [小雪]



【食事ができることに感謝を！】
私たちが食べているものは、生き物の命をいただいています。また、多くの人の手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

25(月) 和食の日



【11月24日は和食の日】
日本には世界が注目する素晴らしい食文化があります。季節ごとに食材をとり入れ、行事や故郷を大切に心が料理に込められています。栗や柿は秋が旬の食べ物です。

26(火)



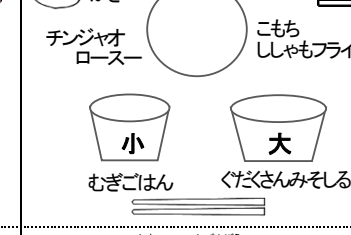
【咀嚼力アップで健康に！】
咀嚼力は「噛む力」のことです。噛むと歯の健康、肥満予防、脳の活性化、胃腸への負担を軽減します。歯ごたえのあるきのこ類、根菜類を噛んで健康を目指しましょう。

27(水)



【冬に食べよう！南瓜(かぼちゃ)】
南瓜は色の濃い緑黄色野菜です。皮膚の健康を保つビタミンAが豊富に含まれます。また、ビタミンCの力で病気に負けない力がつきます。冬に食べたい食材のひとつです。

28(木)



【柿で風邪予防！】
柿は病気を予防するビタミンCが豊富に含まれています。まるごと1つ食べると1日の必要量をほぼ摂ることができます。柿を食べ、寒さに負けない体を作りましょう。

29(金)



【牛乳を飲んだ後は日向ぼっこ】
牛乳に含まれるカルシウムはビタミンDが吸収を助けてくれます。ビタミンDは太陽に当たると皮膚で作ることができるので、牛乳を飲んだ後に日向ぼっこをしましょう！