

給食だより 11月号

令和6年10月31日
大田区立多摩川小学校
校長 福地 伸

秋も一段と深まり、冬の気配を感じられる季節となりました。秋の味覚を楽しみながら、栄養をしっかりとって、冬の寒さに負けない体をつくりましょう。

11月8日はいい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンDなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯の材料になります。ビタミン類は、歯をつくったり強くしたりするのを助けます。普段から、強い歯をつくる食べ物を意識して食べましょう！



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 	ビタミンD 魚介類、きのこなど
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC 野菜、いも、果物など 	いろいろなものを 食べようね！

感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられているとともに、動植物などの自然の恩恵のうえで成り立っています。給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、毎日の給食を食べましょう。



海に囲まれた温暖な気候の日本には、地域ごとに多くの新鮮な食材と、その味わいを生かす調理の知恵（技術・道具）があります。和食はこうしたかけがえのない食材から生まれた、大切な食文化です。今年の11月24日「和食の日」は日曜日です。ぜひご家庭で和食を食卓にならべてみてください。和食のよさを家族で考えてみませんか。



いかにほんしよく

11月24日は
「和食の日」