

11月食育だより

令和2年10月27日(火)
 港区立高松中学校
 校長 釘持利行
 栄養士 島田理香

“食事のあいさつ”に込められた思い



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



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。6日(金)には、よくかんで食べる献立がたくさん登場します。



お楽しみに！

風邪をひかない丈夫な体をつくろう！

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



給食委員考案 秋の献立

11月の給食には、前期給食委員が考えた秋の献立が登場します！旬の食材をたっぷり使った献立を考えてくれたので、秋を存分に感じることができると思います。給食委員が作成したイメージイラストを各階に展示しているので、ぜひチェックしてみてください！

※栄養価や調理工程等の関係で一部献立を変更することがあります。

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質

体力をつける



ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護する



ビタミンE

血行をよくする



ビタミンC

免疫力を高める



栄養バランスの良い食事

1日3食、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけましょう。



こまめな手洗い

外から帰ったら、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。



納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子(腸内環境)を整え、免疫力を高める効果があります。



※免疫とは、病気の原因となるウイルスや菌などから自分の体を守る仕組みのことです。