



ぱくぱくだより



羽川西小学校給食共同調理場（豊田小学校）

日が暮れるのが早くなり、冬がすぐそこまで来ているを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。こまめながい、手洗いやバランスの良い食事で風邪に負けない体を作りましょう。

11月23日は『勤労感謝の日』

勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」とされています。

食事のときに、みなさんはきちんと「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。

「ごちそうさま」は、おいしい食事を作るために、駆け回ってくださった人々への感謝の意味が

込められています。

私たちは、お米や牛乳、野菜などを育ててくれた人、給食を作ってくれた人、作った給食を運んでくれた人、他にもたくさんのおかげで給食を食べることができています。毎日の食事のときには、きちんとあいさつをして、感謝の気持ちを込めて食べましょう。



☆「ラムサールホンモロコ」を味わおう☆

ホンモロコは、もともと琵琶湖だけにしか生息しない琵琶湖固有種で、コイの仲間です。

小山市では、環境に優しい農法による「ラムサールふゆみずたんば米」の栽培とあわせて、

渡良瀬遊水地周辺の水田を活用し、川魚の「ホンモロコ」の養殖を試み、成功しました。



これが「ラムサールホンモロコ」です。貴重なラムサールホンモロコを、11月14日の給食で唐揚げにして提供します。

いい歯の日 献立（11月7日）

小中一貫教育事業のなかの健康部会の取組として、共通献立を提供することとなりました。豊田中、豊田小で統一した同じ献立を提供します。ご家庭でも是非、話題にしてみてください。

【献立】

- ・ビビンバ丼
- ・牛乳
- ・荳わかめスープ
- ・豆乳パンナコッタ

11月8日は「いい歯の日」です。丈夫な歯やアゴの成長には、よくかんで、必要な栄養素を補給することが大切です。歯と口の健康に深く関わる栄養素を紹介します。

① カルシウム：歯の原料となる栄養素です。むし歯を予防する歯の「再石灰化」に重要な働きをします。

牛乳・小魚・海藻類・大豆などに多く含まれます。

② タンパク質：歯の土台となる栄養素です。筋状のタンパク質の間にカルシウムが入り込んで、丈夫な歯ができます。肉類・魚介類・卵・大豆などに多く含まれます。

③ ビタミンD：カルシウムの吸収を助けます。さんま・かつお・卵・しいたけ・エリンギなどに多く含まれます。

統一献立では、歯の成長に関わる、かみごたえのある食材をたくさん取り入れてみました。歯と口のことから、体全体の健康を考える機会にしてみてください。

