

ランチタイム



令和5年度
石橋北小学校
給食日より
10月30日

11月

給食には多くの人がかかわっています

11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食事に関わっているさまざまな人たちに
ちについて考えてみましょう。

食事を
する時、わたしたちはお米や野菜などの植物や動物の命をいただいています。そして、それらを育てている人、収穫する人、収穫した物を運ぶ人、それを
売
る人、調理をする人、作った料理を準備する人など、たくさんの人たちが関わって

毎日の食事ができています。目の前の食事に感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」
のあいさつができるといいですね。

食べ物をごみにしないで

せっかく作られた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、ごみとして捨てられてしまいま
す。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物
をごみにしない方法を考えてみましょう。

【こんな理由で食事を残していませんか？】

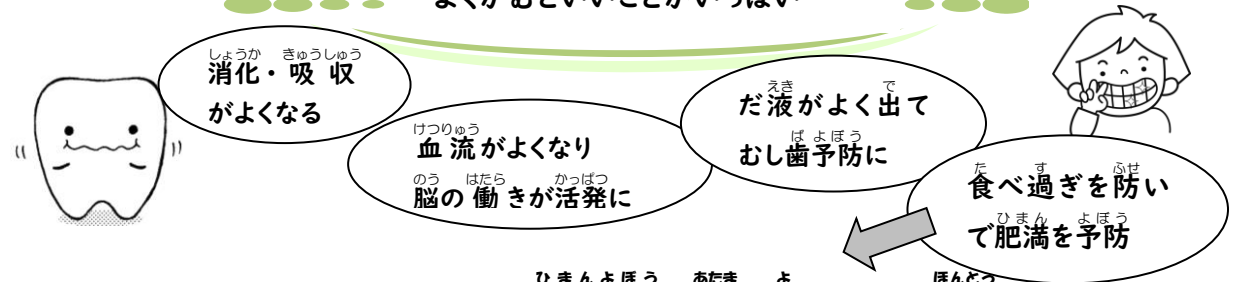
おいしいお米が給食に！！

石北小の子どもたちが育てた田んぼから120キロのお米がとれました。今年も、そ
のお米が給食に出ます!! 自分たちで収穫したお米を、調理員さんが炊いてくださ
います。炊きたての新米のお米を味わっていただきましょう!! 日程は、11/13、15、16、
18、21、22を予定しています。また、11/6には、JAおやまから寄贈していただいた
「とちぎの星」というお米を提供する予定です。感謝していただきましょう。

秋の地産地消ウィークは13日から17日です。栃木県の食材をおいしくいただきましょう。

今月の目標 上手に後片付けをしよう

よくかむといいことがいっぱい



《よくかむ=肥満予防&頭が良くなるって本当?》

給食の時間の様子を見ていると、かき込んで食べている人や、早食いをしている人
を見かけます。食べ物を噛まずにのみ込んでいる人ほど肥満の傾向が強いと言われてい
ます。よくかむと脳の「満腹中枢」というところが刺激されて、おなかがいっぱいと感じま
す。そのため、よくかまずに早く食べると脳が満腹感を感じる前に、たくさん食べ過ぎてしまいま
す。そのため、よくかまずに早く食べると脳が満腹感を感じる前に、たくさん食べ過ぎてしまいま
す。急がずにゆっくりとかんで食べることを心がけましょう。

また、よくかむと頭のはたらきも良くなるので、集中力アップに繋がります。成績も良くなるかもし
れません。是非、家庭でも意識して食べてみましょう。

★食育コーナー★ 5年食育授業「どんな食べ方がいいのかな」

石橋中学校・栄養教諭の大島先生と一緒に、栄養のバランスや食事のマナーについて考えまし
た。主食・主菜・副菜の組み合わせや量を工夫すると栄養のバランスがよくなることを学習しました。



