

ランチタイム

令和7年度

石橋北小学校

給食だより

11月14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します。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？】

ピーマンは
きらいなの

おやつを食べたら
おなかがいっぱい

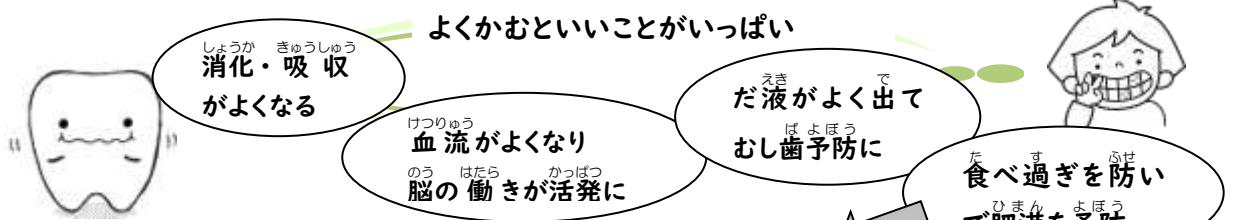


ダイエット
中だから

さら
お皿によそい
すぎちゃった



秋の地産地消ウィークは10日から14日です。
しもつけいっぱいdayは、13日です。栃木県の
食材をおいしくいただきましょう。



《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、おなかがいっぱいを感じます。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。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。



☆11/1~3/31 栃木県/ロウイirus食中毒予防推進期間です☆

今年は早い時期から、全国でノロウイルス食中毒が報告されています。栃木県では11月から3月まで予防推進期間となっています。感染予防にはこまめな手洗いが重要です。

ノロウイルスは、自覚症状がなくても感染している場合があります。食品はしっかり加熱をしましょう。

また下痢・嘔吐が発生した場合、清掃後次亜塩素酸ナトリウムを薄めた液体で消毒をする事により、感染拡大を防げます。

※給食当番時、腹痛・下痢・体調不良・手指にキズがある場合は担任に話をし、配膳は控えましょう!