11月給食だより

仁連小学校給食部
Ｒ５．１１．１
○ お家の人と読みましょう。

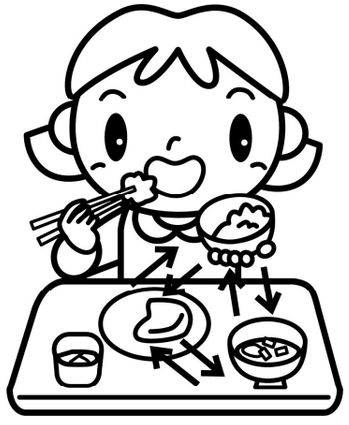
今月の目標
じゅんばんにじょうずにたべよう。

朝，寒いときこそゆとりをもって起きよう。

日暮れがずいぶん早くなりました。これからしばらくの間、寒い日が続きます。

朝起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりをもって起き、あたたかい朝食を食べましょう。体温も高まり、からだも目ざめてきます。そのためにも前の晩に早く寝ることを心がけていきましょう。

「ばっかり食べ」をしていませんか？



ごはんばかり、おかずばかり先に全部食べている。みなさんは、このような「ばっかり食べ」をしていませんか？

今月の給食目標は，「じゅんばんにじょうずにたべよう」です。ごはん→おかず→牛乳というように，順番に食べたほうが舌がリセットされ、いろいろな味を味わうことができます。みなさんのからだのことを考えて、給食をつくってくれている栄養士さんや調理員さんに感謝しながら、おいしく味わいながらいただきましょう。こぼさずに食べること、のこさずに食べることも大切なマナーです。

健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食	②厳守！腹八分目	③からだのリズムにあわせて！	④よくかんで楽しくゆっくりと
まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので，食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。	よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。 見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。	最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりとりましょう。	人のからだは朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。 食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。

旬の食べ物 はくさい

なべ物がおいしい季節になりました。なべ物に欠かせない冬の代表的な野菜といえば、はくさいです。なべ物のほかに煮物、いため物、おひたし、漬物と、いろいろな料理にして食べられます。

かぜにかかりにくくするビタミンCがたくさん含まれているので、野菜の少ない冬にはとても大切なものです。これから霜(しも)のおりる季節にとれるはくさいが、おいしいですよ。