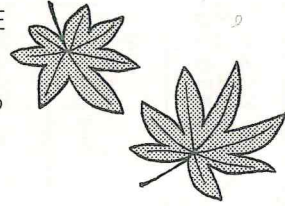


給食だより 11月

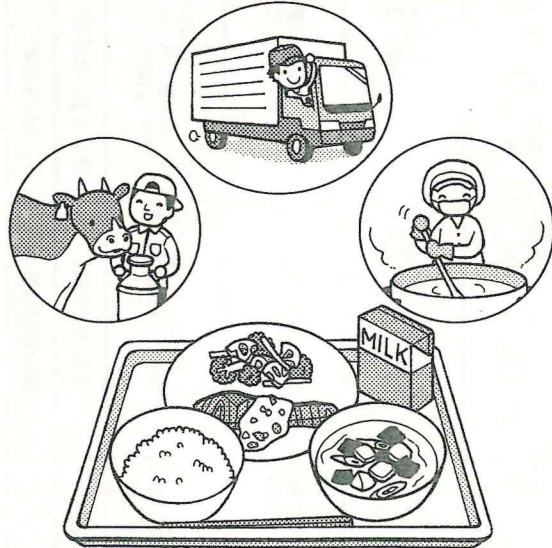
中野区立向台小学校
2015.10.26

11月は勤労感謝の日があります。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。
わたしたちが食事ができるのは、「食」が多くの人の活動によって支えられているからです。日々、感謝をして食事をしましょう。



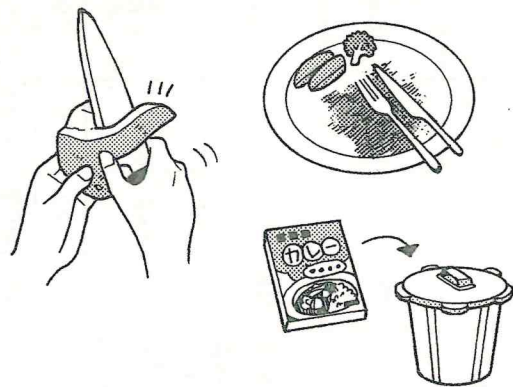
11月23日は勤労感謝の日

給食には多くの人がかかわっています



みなさんがいつも食べている学校給食は、おいしい食材をつくってくれる生産者の方や、大量に調理をしてくれる調理員、栄養バランスのよい献立を考える栄養士などの多くの人々の仕事によって支えられています。学校給食を支えてくれる人々は、みなさんの心身の発達のために、日々、さまざまな努力や苦勞を重ねています。学校給食が食べられることを当たり前とは思わずに、感謝して残さずに食べたり、食事のあいさつをきちんとしたりするようにしましょう。

家から出る食品ロスを減らそう！



食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本では食品廃棄物が年間約1700万トン出ていますが、その中には年間約500～800万トンの食品ロスがあると考えられています。
家庭での食品ロスを減らすには、「過剰除去（野菜などの皮を必要以上にむくことなど）」、「食べ残し」、「直接廃棄（賞味期限切れなどで手をつけずにそのまま捨てること）」などに気をつけることが大切です。

いい歯の日
11月8日

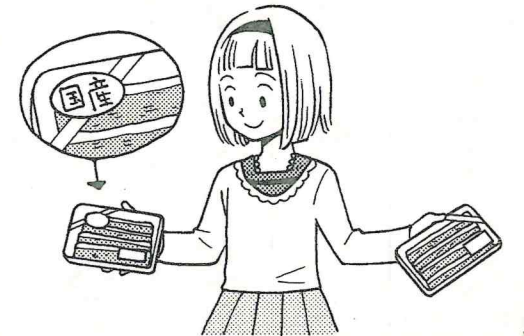
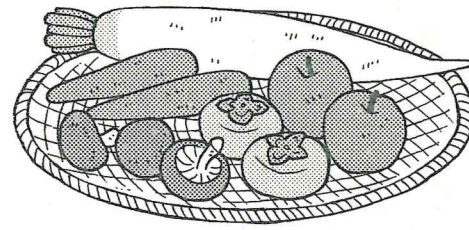
しっかりかんで食べよう



11月8日は日本歯科医師会によって、「いい歯の日」と設定されています。いい歯でよくかんで食べると、健康にいいことがたくさんあります。例えば、よくかむと満腹感が得られて肥満予防になるほか、脳の働きが活発になります。また、だ液がたくさん出て、むし歯予防になったり、消化・吸収がよくなったりします。よくかんで食べるように意識しましょう。

地場産物を食べていますか？

国産のものを食べて食料自給率のアップを



食べ物ノート

フランスパン

- フランスパンは、本場のフランスでは「パン・トラディショナル」と呼ばれ、小麦粉とイースト(酵母)と水と塩だけでつくるとてもシンプルなものです。形や大きさにさまざまな種類があります。フランスで一番多く食べられているのがバゲット。「棒や杖」という意味があり、細長くてパリッとした皮が特徴。ほかにパリジャン(太くて長い形)やブール(丸い形)やシャンピニオン(きのこの意味)などがあります。フランスでは、毎年バゲットのコンクールが開かれていて、そのコンクールに優勝すると、1年間毎日、フランスの大統領にパンを献上できるそうです。

