

給食だより

No.7

平成27年10月30日

港区立青山小学校

校長 廣瀬雄謙

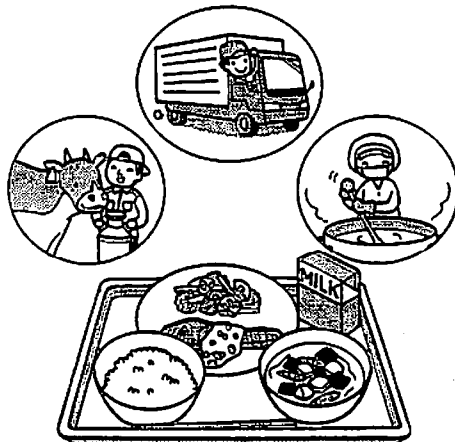
栄養士 松原正枝

朝夕だいぶ涼しくなりました。風邪を引かないようにするために3食しっかり食べて、健康管理をしましょう。特に朝食は、大切なエネルギー源です。主食とおかず、温かい汁などをバランスよく食べましょう。



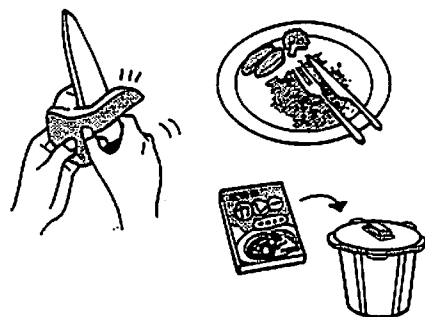
11月23日は勤労感謝の日

今月の給食目標は「感謝して食べよう。」です



皆さんが、いつも食べている給食には、たくさんの方々が関わっています。美味しい食材を作ってくださいる生産者、それを学校まで届けてくださる人、これらの食材の調理をしてくださる人など、多くの人々に支えられて給食は作られています。また、肉や魚などの大切な命をいただいて、私たちの生命が維持できていることも、忘れてはいけないと思います。毎日給食が食べられることに感謝をし、残さず食べ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。

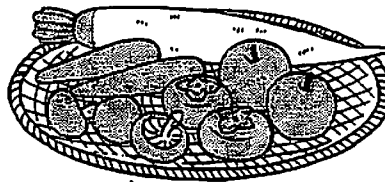
いい歯の日
11月8日

しっかりかんで食べよう

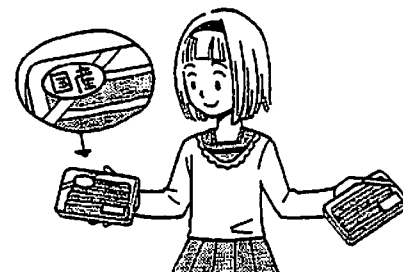


11月8日は日本歯科医師会によって、「いい歯の日」と設定されています。いい歯でよくかんで食べると、健康によいことがたくさんあります。例えば、よくかむと満腹感が得られて肥満予防になるほか、脳の働きが活発になります。また、だ液がたくさん出て、むし歯予防になったり、消化・吸収がよくなったりします。よくかんで食べるように意識しましょう。

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もシンプルなもの。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、バリジャン（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。

