

11月

給食だより

令和7年11月

No.8

福島県立会津学鳳中学校

11月になると秋がぐっと深まり冬が近づきます。朝夕は10℃を下回ることが多くなり、下旬には雪が降ることもあります。

寒さに負けない健康な体を維持するために、衣服を調節して冷えを予防しながら毎日の食事と睡眠を適切にとりましょう。

11月8日は
『いい歯の日』

11月8日の「118」＝「いいは」の語呂合わせです。

最近はやさしい食べ物が多く、食事で噛む回数が減ってきています。

噛むことにはさまざまな良い効果があります。

歯を大切に、よく噛める状態を維持しましょう。



よく噛むことの良い効果

- ★虫歯予防 唾液がたくさん出て口の中を清潔にします。
- ★脳を刺激 脳の血流が増えて脳が活発に働きます。
- ★消化が良くなる 食物を小さく砕き消化を助けます。
- ★味がよくわかる 唾液に溶け出した食物が舌の味蕾(みらい)に届きやすくなり、味がよくわかります。

23日は

きんろうかんしゃ
勤労感謝の日

勤労を尊び、生産を祝い国民が互いに感謝しあう日

学生のみなさんは「勤労」といわれても、ピンときませんよね。身近な仕事の例として、給食に関わっている方達のことを考えてみましょう。

食材の生産者さん、漁師さん、食品を製造・販売する業者さん、運送業者さん、調理師さん。水道、電気、ガスといった調理に必要な環境を維持している技師さんなど多くの方達がいますよね。

全員がそれぞれの仕事をしっかりこなしているからこそ、安心して食べることのできる「給食」が作られます。そして、出来上がった給食をみなさんに食べさせてくれている保護者さん。

たくさんの方達に感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。給食を食べて学んで、元気に成長することがみなさんの仕事のひとつです。



「勤労感謝の日」は新嘗祭(にいなめさい)という、その年の収穫を感謝する行事に由来します。秋の実りにも感謝です！

～11月の給食のお休みのお知らせ～

★25日(火) 後期中間考査1日目 給食はありません