



# 食育だより 11月

11月の給食目標

## 食事のあいさつをきちんとしよう

食事のあいさつは、食べ物の命をいただくことや、食事を作るためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。みんなで気持ちよく食事をするために、「いただきます」「ごちそうさまでした」をきちんと言いましょう。

いただきます

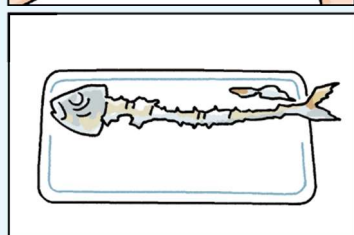
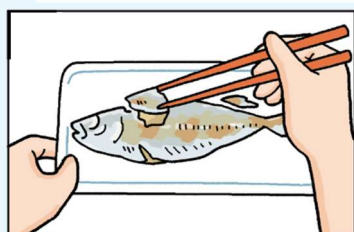
(食べ物の命をいただきます)

ごちそうさまでした

(作ってくれた人に感謝します)



### お魚って どんな食べ物？



お魚は、骨が入っている食べ物で、給食にでるお魚料理にも

骨が入っていることがあります。

近年では、お家でお魚を食べることが減っているといわれています。

ですが、お魚は栄養たっぷりの食べ物です。お魚の骨は、よくみて、上手に取り

除きましょう。お家でもお魚を

食べる機会を増やしましょう。

お魚には、こんな栄養があります

たんぱく質  
(体をつくる)

DHA・EPA  
(脳や心臓の働きを助ける)

カルシウム  
(骨や歯を丈夫にする)



11月の給食

地場産物の活用について

### 森町で作られた食材・食品

米(ななつぼし) たまご きゅうりじゃがいも

キャベツ だいこん 長ねぎ 牛肉

イカかまぼこロケツ(いなみ食品)

### 森町近隣の町で作られた食材・食品

キャベツ 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ

にんじん もやし りんご だいこん