

日が暮れるのもずいぶんと早くなり、秋の深まりが感じられます。朝晩の冷え込みが増してきて、日中との気温差が大きくなっています。冬の訪れに備えて、衣服の調節とともに、バランスの良い食生活を心掛けて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月8日は 強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

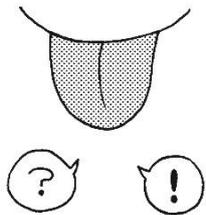
このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p>たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p>	<p>カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>
<p>ビタミンA レバー、緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンC 野菜、いも、果物など</p>
<p>ビタミンD 魚介類、きのこなど</p>	<p>いろいろなものを 食べようね!</p> <p>きゅーたん</p>

11月8日は 11月8日は いい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



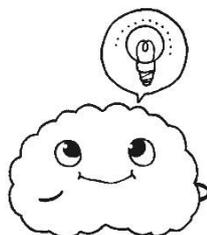
唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける



「ざまりん給食」を提供します！



©座間市

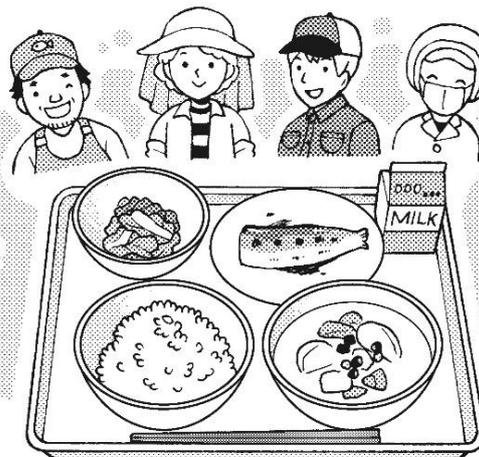
11月1日は、座間市の誕生日です。これを記念した特別給食『ざまりん給食』をひばりが丘小学校では11月12日に提供します。献立は、「巻きずし、牛乳、魚のごま揚げ、さつまいも汁、みかん」です。座間市のお米や野菜、味噌等をたくさん使って給食を作る予定です。

この機会に、座間市や地産地消のことなどをご家庭で話題にしてみてもいいでしょうか。

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



スポーツと食

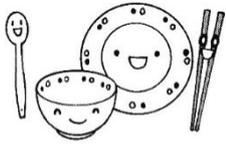
食事から十分なエネルギーを！



成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。

不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。

毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。



給食試食会を行いました



10月18日(金)に保護者の方々を対象とした試食会を実施いたしました。当日は、「カレーライス・牛乳・かんぴょうサラダ」を提供しました。コロナ禍で中止していたため、5年ぶりの給食試食会となりました。参加いただきました38名の保護者の皆様、そして準備・進行等を御協力いただいたPTAの方々、ありがとうございました。

今後も、給食だより等を通し御家庭に食に関する情報をお届けするとともに、より安全・安心でおいしい給食づくりに励んでいきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

当日、保護者の方に記入していただいたアンケートの内容を一部紹介させていただきます。アンケートの内容は今後のよりよい給食づくり、給食試食会のために参考にさせていただきます。

1) 給食試食会についてのご意見

- ルックから手作りでおいしかったです。
- 自宅での食事や市販のものは塩分が多いということを改めて感じました。
- はじめは少なめ?と感じたが、意外と食べごたえがありお腹いっぱいになった。
- 量の少なさに驚いた。もう少し増やしてほしい。
- サラダの歯ごたえがよかった。野菜嫌いな子どもが給食をきっかけに好きになってくれたら嬉しい。
- もっと違ったメニューも食べてみたい。
- カレーもサラダも家でも作ってみようと思います。

2) 日々の給食についてのご意見・ご要望

- 年間の献立作りについて知れてよかった。
- 調理員さんが手間をかけて作ってくれているということが分かりました。
- 地産地消を積極的に行っていて、米や大豆まで座間産のものを使っていることを知って驚いた。
- 毎日の給食時間で食育に取り組んでいるのがよいと思いました。
- 季節の果物やデザートを取り入れてほしい。
- 子どもたちが給食を食べているところを見たい。
- 中学校にもおいしい給食を…!
- 栄養バランスのとれたおいしい給食をいつもありがとうございます。
- 人気のないメニューは味を変えたりしていますか? ⇒ 改良が必要な場合は、調味料や材料の調整をすることもあります。色々な食体験をしてもらう為にワンパターンにならないように工夫しています。
- パンの日が多いと感じています。 ⇒ 現在、パン屋さんにご飯屋さんに注文する日程を調整して、市内で年間のスケジュールを組んでいます。今後、話し合う際の参考にさせていただきます。
- ご飯はなぜ外注なのですか? ⇒ 給食室の設備上、白米を炊く機械を設置するのが難しい為です。
- 人気のメニューのレシピを知りたい ⇒ 今後の給食だよりにて紹介していきたいと思っております。