

令和7年度

# 11月給食だより

北空知園学校給食センター

だんだんと日中と朝晩の気温差が大きくなって、特に朝夕は、冷え込んできました。  
体が寒さに素早く対応できるように、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

## 感謝の気持ちをもって食べましょう！

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みんなが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。

いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、さまざまな良い効果が期待できます。

その一つに「消化を助けること」があります。しっかりかむことで、食べ物が細かく碎かれてだ液と混ざり合い、消化を助け、栄養素が体に吸収されやすくなります。ほかにも、だ液には、虫歯を防いだり、飲み込みを助けたり、味覚の発達を促すなどの働きもあります。

よくかんで食べることの大切さを知り、毎回しっかりとかんで食べるように心がけてみましょう。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



ご飯を中心としたヘルシーな食事、だしのうま味を上手に使う



自然の美しさや移り変わりを表現



年中行事との結びつき



世界の和食を知ろう！

