

# 給食だより

# 11月

令和6年11月 No.7  
美杉小学校 (おうちの人と読みましょう)

秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。旬の野菜や果物、魚などが一段とおいしさが増します。

寒い冬に備えて、しっかり食べて感染症に負けない強い体をつくりましょう。

## 感謝の気持ちを込めて、残さず食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、お米や野菜などを育てる農家さん、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家さん、魚などをとる漁師さん、食べ物などを運ぶ運送業者さん、給食をつくる調理員さんなどの多くの人の努力や苦勞によって支えられています。また、動植物などの自然の恩恵のうでで成り立っています。給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



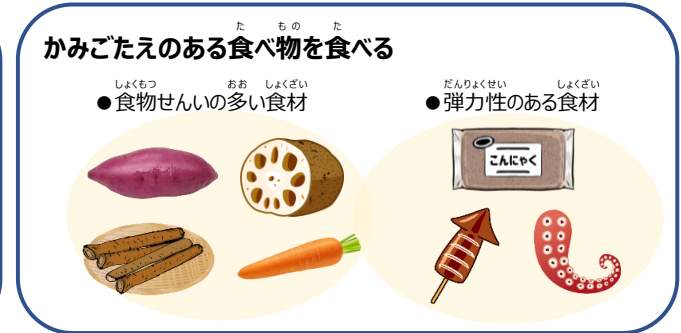
## 11月8日は、いい歯の日

よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるか考えてみましょう。



## かむ回数を増やすために



## 現在の食事は、かむ回数が減っています！



昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。