

11月

給食だより
おはなしメモ

国頭村立学校給食センター
TEL:0980-41-2088

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
※詳細献立表（アレルギー）も合わせてご確認ください。

食べ物を大切にいただきます

人は食べることで体をつくり、心を楽しみを感じます。私たちの食を支えるために、多くの人が一生懸命に働き、携わっています。その思いを大切に心を込めた食事のあいさつができるといいですね。

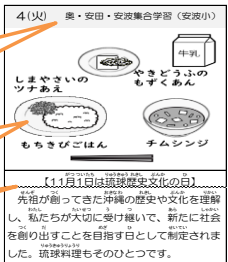


★配ぜん図をみて盛りつけましょう。
★おはなしメモは給食時間の校内放送等に活用してください。

欠食などがある時に学校名を記載します

給食の配ぜんの見本にしましょう

給食時間に学習する内容やお知らせ



10月10日「目の愛護デー」に合わせて、「目の健康により給食を考えよう」をテーマに奥小学校児童のみなさんと一緒に給食の献立づくりを行いました。健康のために「好き嫌いせずに食べること」「目により栄養素」について学習し、それを踏まえて目により食材をとり入れた料理を考えました。今月6回登場します。



3(月) 文化の日 【11月1日は琉球歴史文化の日】 先祖が創ってきた沖縄の歴史や文化を理解し、私たちが大切に受け継いで、新たに社会を創り出すことを目指す日として制定されました。琉球料理もそのひとつです。故郷の歴史を考える機会にしましょう。	4(火) 奥・安田・安波集合学習(安波小) 【11月1日は琉球歴史文化の日】 先祖が創ってきた沖縄の歴史や文化を理解し、私たちが大切に受け継いで、新たに社会を創り出すことを目指す日として制定されました。琉球料理もそのひとつです。故郷の歴史を考える機会にしましょう。	5(水) 【11月5日は津波防災の日・稲むらの火】 江戸時代、大きな地震と津波が発生し、人々に知らせようと稲庭さんという人がたいまつを持ち、丘の上に避難するよう大声で伝えました。そして多くの人が命を救われました。11月5日の「稲むらの火」と語り継がれています。	6(木) 【1日のはじまりに朝ごはんを！】 朝ごはんを食べましたか？朝ごはんは一日のはじまりの食事でエネルギーを補給する大切な働きがあります。食べることで集中力がアップし、学習意欲が高まります。	7(金) 【奥小考案66目の健康メニュー①】 南瓜は色の濃い緑黄色野菜です。目の健康を保つビタミンの仲間カロテンが豊富に含まれます。ビタミンCも含まれるので病気に負けない体になれます。
10(月) 【背中をまっすぐ保つと気持ちいい！】 あなたは背中がまっすぐにのびていますか？まっすぐにのびていることで、呼吸がしやすくなり、おなかが空いたら、食べ物を通りやすいので、吸収しやすくなります。	11(火) 【奥小考案66目の健康メニュー②】 目の健康のために食べたいブルーベリーを摂り入れました。ブルーベリーの紫色はアントシアニンという色素です。目の疲れを早く回復する効果があります。遠くの山や海を眺めることも目を元気にします。	12(水) 辺土名小5年欠食 【歯ごたえのある食品を食べよう】 大根やごぼう、小魚や豆、海藻は給食でよく使われます。歯ごたえがあり、噛む力をつけることができます。しっかり噛むと歯ならびをよくし、脳の活性化にもつながります。一口20回噛めるといいですね。	13(木) 辺土名小5年・奥間小5年欠食 【奥小考案66目の健康メニュー③】 青魚といわれるいわしやさんま、さばは目の乾きを防ぐ働きのあるDHAが含まれています。今日はいわしのトマト煮です。給食に欠かせない食材にニンジンも目の健康を保つカロテンがたっぷりです。	14(金) 奥間小5年欠食 【果物を食べて元気に過ごそう！】 果物はビタミンやミネラル、食物繊維を含み、食べることで病気を防ぎ、健康を保ちます。一日に片手のひら分を摂ることが目安となります。
17(月) 国頭中欠食 【奥小考案66目の健康メニュー④クイナの白】 目の健康に食べたいにんじんをピラフにしました。にんじんは油と相性がよく、油を使って料理すると栄養が吸収されやすくなります。今日はクイナの白、国頭産しめじとやんばるきのこのマリネです。	18(火) 【奥小考案66目の健康メニュー⑤】 レバーとたまごは暗い場所で視力を守るビタミンAを含みます。最強コンビの一品を考えてくれました。自に良い食べ物と一緒に好き嫌いをなく食べることが体の元気につながります。	19(水) 【奥小考案66目の健康メニュー⑥食育の日】 この時期から芋がたくさん収穫でき、おいしい季節になります。沖縄の人は昔芋を主食に食べていました。今日は奥小のみなさんと考えた紅芋もちです。沖縄県産を使って作りました。	20(木) 【第3木曜琉球料理の日】 11月24日に和食の日があります。沖縄の郷土料理も和食のひとつです。郷土料理には昔の人が健康に生きる知恵が詰まっています。琉球料理を食べ、受け継いでいきましょう。	21(金) 【牛乳を飲んだら日向ぼっこしよう】 牛乳に含まれるカルシウムはビタミンDが吸収を助けてくれます。ビタミンDは太陽に当たると皮膚で作ることができるので、牛乳を飲んだ後に外で日向ぼっこをしましょう！
24(月) 11/23勤労感謝の日 	25(火) 奥小欠食 【11月24日は和食の日】 日本には世界が注目する素晴らしい食文化があります。季節ごとに食材をとり入れ、行事や故郷を大切に作る心が料理に込められています。柿は秋の旬の食べ物です。	26(水) 【感謝の心で食べよう】 私たちの食事は多くの人の手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食べることで私たちは元気に生きていくことができます。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。	27(木) 辺土名小6年・奥間小6年欠食 【咀嚼力アップで健康に！】 咀嚼力は「噛む力」のことです。噛むと歯の健康、肥満予防、脳の活性化、胃腸への負担を軽減します。歯ごたえのあるきのこ類、根菜類、小魚類を噛んで健康を目指しましょう。	28(金) 辺土名小6年・奥間小6年欠食 【冬野菜、白菜を食べよう】 白菜は冬に旬の季節を迎えます。病気をふせぐビタミンCやとりすぎた塩分を体の外にだすカリウムが含まれます。水分をたっぷり含み、おいしさがアップします。これからの季節食べたい野菜です。