

11月給食だより

相馬市立桜丘小学校
令和6年10月31日

11月11日(月)～11月15日(金)は、
「第2回朝食について見直そう週間」です!



おすすめ
メニュー

ステップアップ朝ごはん

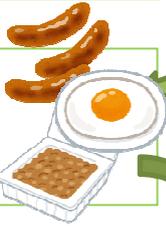
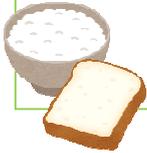
何も食べていなかった人は…

まずは何か食べることから
始めましょう!



1品だけ食べている人は…

主食+おかずを
食べましょう!



食べているけれど野菜が少ない人は…

サラダや野菜たっぷりの
汁物を食べましょう!



すでにばっちり朝ごはんの人は…

果物や乳製品を追加すると
さらに栄養価アップ!



11月23日は
勤労感謝の日

勤労感謝の日とは、もともとその年に収穫された農作物の恵みに感謝し、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭(にいなめさい)」というものでした。今は「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」という意味になっています。おうちの人や、食べ物を育ててくれた農家の人、ご飯を作ってくれた人、食べ物を実らせてくれた自然に、「ありがとう」の気持ちを持っていただきましょう。



11月8日は
いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

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づくり、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。



おしらせ

◎お弁当お手伝い大作戦
・19日(火)

