給食だより 11月



令和8年11月号
群馬県立館林特別支援学校

秋が深まり、日が暮れるのもずいぶん早くなりました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。毎日のうがい・手洗い・部屋の換気などをこまめに行い、1日3食、バランスがとれた食事をこころがけましょう。

感謝の気持ちをもって食べましょう

11月23日は勤労感謝の日です。毎日、私たちが食事をすることができるのは、多くの人たちの働きや協力のおかげです。食べものを作ってくれる人や食べることができることに感謝しましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ





いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



11 和食文化を伝えよう



11月24日は、「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。

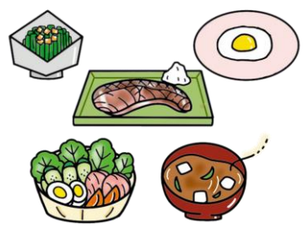


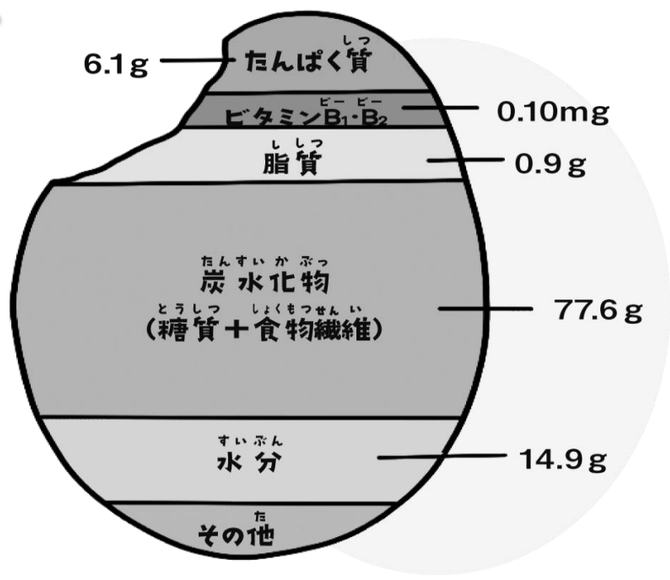
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。

栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。





※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

11月29日は、「ぐんま・すき焼きの日」

群馬県は、2014年に「すき焼き応援県」を宣言しました。群馬県には牛や豚など上質な肉、生産量日本一のこんにゃくがあります。そして、下仁田ねぎや、しいたけ、しゅんぎく、はくさいなどおいしい野菜があるので、すき焼きの具材がすべてがそろう「すき焼き自給率100%」の県です。

給食では、11月30日に、「すきやきに」が登場します。お楽しみに♪











