11月 給食だより

令和8年度
新宿区立新宿西戸山中学校

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる季節になりました。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスの良い食事を心掛けましょう。感染症対策を行いながら、自分の体調を観察してきましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!



栄養バランスの良い食事

１日３食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



こまめな手洗い



手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

１１月の伊那市農産物

11月は以下の伊那市産農産物を使用する予定です。
米・りんご（サンふじ）

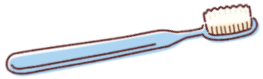




11月８日は いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。





よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。
また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。
給食では６日に「いか入りカミカミきんぴら」を提供しますので、よく噛むことを意識していただきましょう。



知っていますか？「和食の日」

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の４つが特徴として挙げられています。

11月24日 いい・にほんしょく 「和食」の日

一般社団法人和食文化国民会議が制定

「和食」の特徴



給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えています。

和食の日のメニュー（24日提供）

◆牛乳　◆五穀ご飯　◆焼き鮭　大根おろし　◆鶏肉とじゃがいもの煮つけ　◆豚汁

家庭で実践したい「和食」の取り組み

