



給食だより 11月号


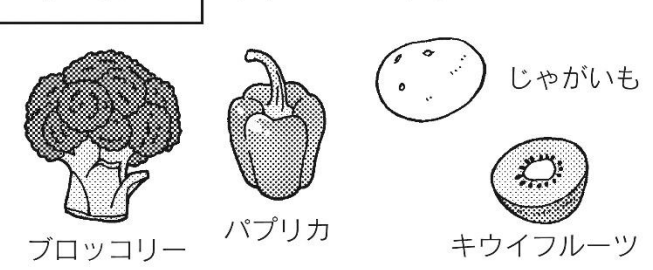
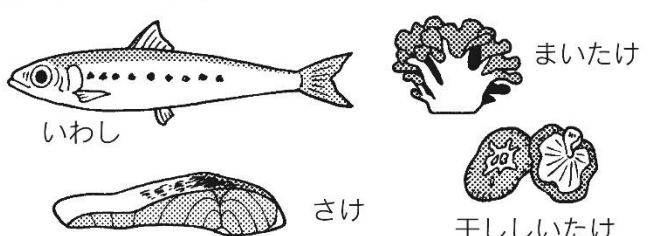


11月8日は いい歯の日 強い歯をつくる食べ物

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をつくり、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。



<p>たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p> 	<p>カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p> 
<p>ビタミンA レバー、緑黄色野菜など</p> 	<p>ビタミンC 野菜、いも、果物など</p> 
<p>ビタミンD 魚介類、きのこなど</p> 	<p>感謝して食べよう </p> <p>わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員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えでも成り立っています。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。</p>



いい日本食の日 ぶんきょう 和食

11月24日は、語呂合わせで「いい日本食の日」とされています。今年には区内中学校栄養士で作成した共通献立で、東京湾でとれた海苔や東京都産のほうじ茶を使用します。また、文京区と相互協力に関する協定を締結している新潟県魚沼市で収穫された新米と、和食にそぐう日本茶を提供します。