



給食だより



令和7年度11月
里学校給食センター

秋も深まり、新米が出回るころになりました。この時期は、魚・野菜・果物なども、一段とおいしさを増す季節です。冬の訪れにそなえて、豊富な食材をバランスよく食べるようにし、寒さに負けない体づくりにはげてください。

今月の給食目標

感謝して食べよう。



私たちが、毎日口にしている食べ物は多くの人の手を介して食卓へと運ばれています。生産業に従事する人、食材などを運ぶ人、販売する人、調理をする人などによって私たちの食生活はささえられているのです。毎日、食事ができることに感謝をするとともに、食べ物を大切にしましょう。

食事のときには心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



調理員さん



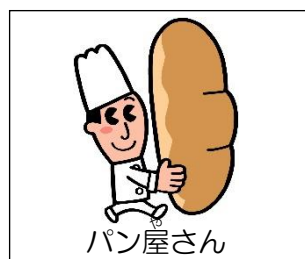
漁師さん



農家の人



畜産に携わる人



パン屋さん



材料を運ぶ人



11月23日は勤労感謝の日です。
給食はいろいろな人たちが
わってできています。



給食費を払ってくださるお家の方



給食当番さん



栄養教諭

感謝を込めて残さず食べよう！

わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すことは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

肥満について

現代社会では子どもの肥満が問題になっています。また、子どもの頃に肥満だと、おとなになっても肥満であることが多いといわれています。肥満は多くの生活習慣病の源ともいえます。がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、子どものうちから適切な生活習慣を身につけ、肥満を予防しましょう。

太りやすいこんな生活

◆体を動かすのが苦手

外で体を動かすよりも家でゲームなどをしてすごすのが好きな場合は、お手伝いなどこまめに体を動かすように心がけることが太りすぎの予防になります。



◆脂質の多い食べ物が好き

脂質は体に必要な栄養素ですが、とりすぎると肥満を招きやすくなります。ファストフードやスナック菓子などをよく食べている人は注意が必要です。



不規則な生活も太るもと



朝食ぬき



夜おそくに食べる



好きな時間に食べる

肥満になりにくい食べ方は・・・？

- ① 主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせよう。
- ② よくかんで食べよう。
- ③ 朝食から野菜を食べるようにしよう。
- ④ おやつの量や時間はきちんと決めよう。
- ⑤ 食物繊維の多い食品を積極的に食べよう。
- ⑥ 夕食時間はあまり遅くならないようにしよう。

食物繊維の働き

・腸の働きを促し便通をよくする ・腸内環境を整えて有害物質を排出する ・血糖値をゆるやかに上昇させる ・コレステロールの吸収が抑えられるため、コレステロール値が低下する