



11月も下旬になり、生駒山や信貴山も紅葉が進み、とても綺麗な山景色が広がっています。田んぼに目を移すと稲刈りも終わり、学校給食の米も来月から新米が入荷します。本校では、滋賀県産の「きぬひかり」という銘柄の胚芽精米を使用します。

さて、いよいよ今週の土曜日は小学部・高等部、日曜日は中学部の学習発表会です。

寒さもだんだんと厳しくなり、体調を崩している児童生徒もでてきています。

空気が乾燥しているこの季節は、風邪をひきやすい時期です。

外から帰って来た時や食事の前など、手洗い・うがいをていねいに行い、朝・昼・夕と3食をきちんとバランスよく食べて、風邪をひかない丈夫な身体をつくりましょう。



3つの予防でカゼをよせつけない!

- 1. 手洗い、うがいを 2. 食事を三食 朝、昼、 3. じゅうぶんな睡眠
- しっかりする 夜ときちんと食べる をとる



11月8日はいい歯の日 でした!

永久歯は一生使い続ける大切な歯です。食後の歯みがきはもちろんのこと、しっかりかんで歯を健康に保つようにしましょう。

しっかりかんで食べるとこんないいことがあります

●おいしく味わえます

口の中で食物とだ液が混ざりあって、味をよく感じるすることができます。

●むし歯を予防します

だ液がたくさん出てきて、酸を薄めて歯の再石灰化を助けてくれます。

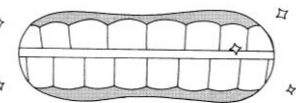
●消化がよくなります

食べものが小さくかみくだかれて、だ液と混ざりあうので、より消化しやすくなります。



●記憶力がアツクします

よくかむと、脳に刺激を与え、記憶力や学習能力が高まります。



●肥満を予防します

よくかむと満腹中枢が早めに刺激されて、食べ過ぎるのを防いでくれます。



毎月19日は食育の日

11月19日(木)

- ・ごはん・とびうおのからあげ
- ・さつまいもチップス
- ・五目豆・豚汁・牛乳

給食時間はいつもより「よく噛む」ことを意識するように取り組んでいます。ご家庭でも声掛けをお願いします。



日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」と制定しています。

11月24日
和食の日

日本に伝わる行事食			※その年によって、月がずれる行事もあります。
<p>1月 正月・七草</p> <p>おせち料理 七草がゆ</p>	<p>2月 節分</p> <p>恵方巻き* いり豆 イワシ</p> <p>*関西地方で主に食べられてきた</p>	<p>3月 ひなまつり</p> <p>ひしもち ちらしずし ハマグリのお吸い物 ひな あられ</p>	
<p>4月 入学祝い・花まつり・花見</p> <p>赤飯 甘茶 花見団子 花見弁当</p>	<p>5月 端午の節句</p> <p>柏もち・ちまき たけのご飯 カツオ</p>	<p>6月 氷の朔日・田植え・夏越の祓</p> <p>煮しめ あられ みなづき 水無月</p>	
<p>7月 七夕・土用の丑</p> <p>ウナギ そうめん さくべい</p>	<p>8月 お盆</p> <p>精進料理 お盆のお供え</p>	<p>9月 十五夜・お彼岸</p> <p>つきみだんご 月見団子 おはぎ</p>	
<p>10月 十三夜・秋祭り</p> <p>秋祭りのごちそう 月見団子 栗ご飯</p>	<p>11月 七五三・亥の子*</p> <p>ちとせ 千歳あめ 亥の子もち</p> <p>*旧暦 10月の最初の亥の日</p>	<p>12月 冬至・大みそか</p> <p>あずき かゆ 冬至かぼちゃ</p>	