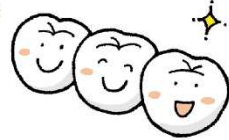

きゅうしょくだより

令和5年(2023年)11月号

吹田市教育委員会

秋が深まってきました。「食欲の秋」といわれますが、11月は、食べることに関係する日がたくさんあります。「食」について考えるきっかけにしてみてください。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく食事ができます。おいしく食べるためにも、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べましょう!



食べものをよくかんで食べていますか?よくかんで食べると、体によいはたらきがたくさんあります。意識して、よくかんで食べましょう。

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

11月8日の給食は、かみかみ献立です!

【広島菜入り玄米ごはん・牛乳・春雨スープ・いかフライ・かみかみ豆】

よくかんで食べてね!



11月23日は「勤労感謝の日」

給食は多くの人に支えられています

おいしい給食が食べられるのは、たくさんの人たちが働いてくれているおかげです。感謝の気持ちを持って、残さずに食べるようにしましょう。



かるしおアレンジメニューとは



吹田市保健給食室ホームページ

国立循環器病研究センターの「かるしお手法」を取り入れるなどをした減塩を意識したアレンジ献立です。従来の給食で提供していた献立のアレンジや、国循のかるしおレシピを給食用にアレンジしたものなどがあります。

詳細については、吹田市のホームページをご覧ください。



かるしお大戦の取り組みの一環として、保護者対象の意識調査を実施しています。

右記の二次元コードから回答、ご協力お願いします。(回答時間は5分程度です)

