

11月給食だより

<令和8年度11月号>

札幌市立厚別北小学校

札幌市立厚別通小学校

朝晩、冷え込んで寒さが少しずつ厳しくなってきました。いよいよ冬の到来です。インフルエンザや風邪も流行ってきています。外出後や食事前には、うがい・手洗いを心掛けましょう。



朝ごはんをしっかり食べて、元気な1日をスタートしましょう！

給食は1日に必要なエネルギーの約3分の1を確保するとともに、不足が懸念されるカルシウム、鉄分、ビタミン類を重点的に摂取できるよう工夫しています。御家庭での毎日の食事でも健やかな成長の土台となります。

特に重要になるのが「朝ごはん」です。朝ごはんには、寝ている間に休んでいた脳と体を目覚めさせ、1日を元気に過ごすためのスイッチを入れる大切な役割があります。これから寒さが本格化する季節です。朝起きて温かいものを口にしたり、朝ごはんをよく噛んで食べたりすることで、体温が上がり風邪に負けない抵抗力が高まります。

『朝ご飯レシピ』



<ピザトースト>

食パンにピザソースで和えたベーコン・たまねぎ・ピーマンをのせ、チーズをかけて焼く。

<鮭大葉おにぎり>

ご飯にほぐした鮭(または鮭フレーク)と刻んだ大葉(しそ)、ごまを混ぜ合わせ、おにぎりにする。



11月8日は『いい歯の日』です！

しっかりかんで食べるには、健康で丈夫な歯が必要です。歯の主な構成成分である「カルシウム」が多く含まれる食品を積極的にとるよう心掛け、家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

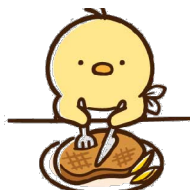
よく噛んで食べよう



むし歯を防ぐ



消化・吸収を助ける



記憶力アップ



肥満を防ぐ



噛み応えのある食べ物…食物繊維の多い野菜や海藻・きのこ・肉類など