

給食だより 11月

筑波大学附属視覚特別支援学校

先日、小学部の芋ほりの引率の際に、バスで通った道の横には、すでに稲刈りが済み、脱穀を待つ稲穂が並んでいました。秋にみられる、日本の美しい光景ですね。今年は、長雨や台風が心配されています。これから、冬に向けて気温の変化が激しく、体調管理も難しくなります。食事・睡眠・休養をしっかりと摂り、残り少なくなった2学期を元気に過ごしましょう！また、風邪やインフルエンザも流行いたします。給食前の手洗いは、水が冷たくなりますが、しっかりと洗いましょう！

11月23日は勤労感謝の日

給食には多くの人関わっています

みなさんがいつも食べている給食は、おいしい食材を作ってくれる生産者の方や、その食材を学校まで運んでくれる方、大量に調理をしてくれる調理員など、多くの人々によって支えられています。

給食を支えてくれる人々は、みなさんの心身の成長と健康のために、日々、さまざまな努力や苦労を重ねています。

給食が食べられることを当たり前とは思わずに、感謝して残さず食べたり、食事のあいさつをきちんとしたりするようにしましょう。

いい歯の日
11月8日

しっかりかんで食べよう

11月8日は日本歯科医師会によって、「いい歯の日」と設定されています。いい歯でよくかんで食べると、健康によいことがたくさんあります。例えば、よくかむと満腹感が得られて肥満予防になるほか、脳の働きが活発になります。また、だ液がたくさん出て、むし歯予防になったり、消化・吸収がよくなったりします。

よくかんで食べるように意識しましょう。



食べられることへの感謝と食べ物大切さ

世界には、十分な量の食べ物が食べられず、栄養不良などで苦しむ人々がたくさんいます。こうした食べ物が不足した状態が続くことを「飢餓」といいます。

世界の飢餓人口は、7億9500万人（2015年5月現在）いるといわれています。これは、世界で約9人に1人の割合になります。

世界で飢餓に苦しむ人々がいる中で、わたしたち日本人の多くは、食べ物が十分に手に入る生活をしています。これには、日本が外国からたくさんの食べ物を輸入しているという現実があります。給食では、できるだけ多くの国産品の食材を使うよう心がけています。

こうした大切な食べ物をみなさんは残してしまったり、腐らせたりしていませんか？食べ物が食べられることに感謝し、大切にしましょう。また、食べ物を無駄にしないためには、どんなことができそうか、友達や家族と話し合ってみて、実際にやってみましょう。みなさんの頑張りや、飢餓で苦しむ人々を救うことにつながります。

