


給食だより 11月号

令和6年10月31日
 世田谷区立明正小学校
 校長 栗林 大輔
 栄養職員 隈田 朝江

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

強い歯をつくる食べ物～11月8日は「いい歯の日」～

強い歯をつくるためには、食べ物からとる栄養も大切です。カルシウムはもちろん歯のおもな成分なので重要ですが、カルシウムだけではありません。たんぱく質は歯の土台をつくり、ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするのに必要です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など 	カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など 
ビタミンA レバー、緑黄色野菜など 	ビタミンC 野菜、いも、果物など 
ビタミンD 魚介類・きのこなど 	

いろいろなものをよくかんで食べましょう！



佐渡市の方による、佐渡の米作りの授業


給食では、新潟県佐渡市のお米を使っています。

佐渡市でお米作りに関わっている方々をお招きして

10月に5年生に佐渡の米作りについてのお話をし

ていただきました。朱鷺の実物大のぬいぐるみや佐渡市との生中継などを見せていただき、佐渡のお米をいっそう身近に感じられる授業でした。



11月が旬の食べ物  白菜 大根 春菊 きのこと類 ニンジン ネギ キャベツ 小松菜
 ほうれんそう 里芋 ヤマイモ 柿 リンゴ サケ サンマ サバ カレイ シシャモなど 