

きゅうしょく

給食だより



れいわ7年度

11月号

愛知県立ひいらぎ特別支援学校

あき ふか き ぎ は いろ き せつ
秋も深まり、木々の葉が色づく季節となりました。

さつまいも、きのこ、れんこんなど、秋の味覚が給食に登場します。秋の味覚を
たのしみながら、季節の移り変わりをかんじ、食への関心をふかめましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

よくかんで、ゆっくり食べよう

ちっそく ふせ あんぜん た
窒息を防いで安全に食べよう

しよくじ とき た もの くち つ こみ す
食事をするときに、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずに
のみ込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。
あんぜん しよくじ た つぎ き
安全に食事をするために、次のことに気を付けましょう。



よくかんで食べる



よい姿勢で食べる



た 食べながら話さない



はやぐ 早食いをしない



ひとくちりょう き つ 一口量に気を付ける



た 食べるときに気を付けよう! ちっそく お 窒息を起こしやすい食品 しよくひん

まる 丸くて、つるっとしているもの



ミニトマト



ぶどう



うずらたまご

ねんちゃくせい たか 粘着性が高い、唾液を吸収しやすいもの だ えき きゅうしゅう



もち



パン



ごはん

よくかむと食べ物た ものが細こまくなり、唾液だ えきがたくさん出でて、のみ込みこやすくなります。



こんげつ しょうかい 今月のメニュー紹介コーナー

◎愛知の秋を食べる学校給食の日

【実施日】11月19日(水)

【献立名】ごはん、牛乳、いわしハンバーグ、秋のきのこソース、

愛知県産ブロッコリーのソテー、さつまいもと白菜の味噌汁



愛知の秋のおいしさを味わいましょう



「収穫の秋」を迎えました。旬の食品は、おいしいだけではなく栄養もたっぷり含まれています。愛知県では、秋にもおいしい食べ物がたくさん収穫できます。「愛知を食べる学校給食の日」は、秋が旬の愛知県産の食べ物を紹介します。秋の味覚を楽しみながら、季節の移り変わりを感じ、食への関心を深めましょう。



新米の季節になりました!

給食で使用している愛知県産のお米も、11月中旬ごろから新米に代わります。お米は、元気に過ごすためのエネルギーのもととなる栄養素の炭水化物を多く含んでいます。



『米』漢字にかくされた秘密



「米」という漢字は、**八十八**という数字を表す漢字から成り立っています。「米」をつくるには「**八十八**の手間」が必要だという意味なのです。農家の方たちが多くの手間をかけ、心をこめて育ててくれたお米です。おいしく、残さず食べましょう。

