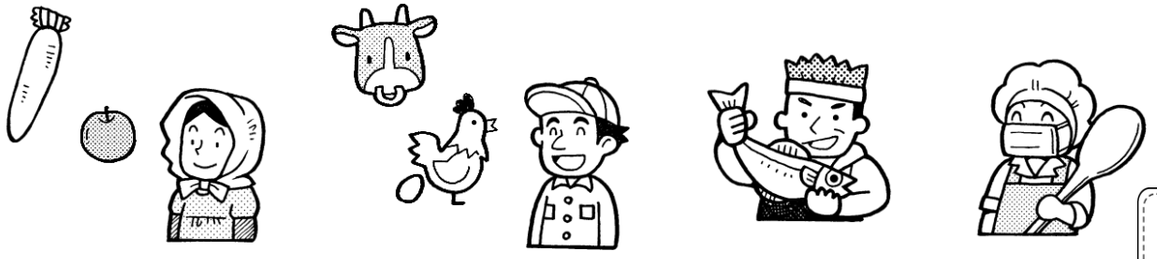
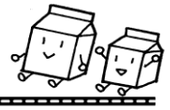
給食だより　11月号

江東区立南砂中学校
井上　貴子

今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



残さずに飲もう！　牛乳



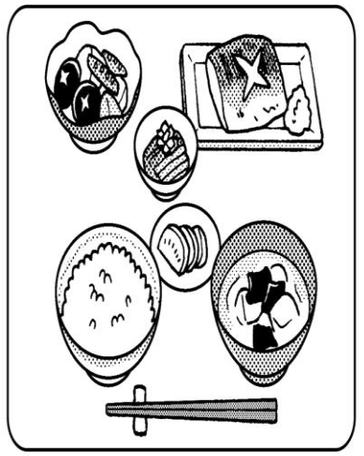
Q。カルシウムはどんな働きをするの？

A。骨や歯をつくったり神経の伝達や筋肉の収縮などに役立ったりしています

寒くなると南砂中では、牛乳の残りが増えてきますが、牛乳にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせません。そのほかにも、神経の伝達を正常に保ったり、筋肉の収縮に役立ったり、成長ホルモンなど、ホルモンの分泌にもかかわっています。そして牛乳のカルシウムは吸収率が良いとも言われています。成長期には必要な栄養なので残すのはもったいないですね。



11月24日は和食の日



みんなで守ろう！「和食文化」

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

南砂中では11月に和食月間に合わせ、ランチルームの給食で和食器を使い和食文化を楽しみます。

南砂中の２４日の献立
- 鮭の塩焼き
- 高野豆腐の揚げ煮
- 具だくさん味噌汁
- みかん

11月30日(月)は2年生のお弁当の日です！！





他学年の弁当の日予定日～
１２月７日（月）３年生・Ｃ組
　　１４日（月）１年生
３月１１日（木）全学年