



強い日差しが和らぎ、日に日に秋を感じられるようになってきました。沖縄県は、まだまだ暖かい日が続きますが、日中と夜の気温差が大きくなってくるこの時期は体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整え、体調管理に気を配って過ごしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」



私たちのもとに食べ物が届くまでには、たくさんの人や、動植物の命が関わっています。食べ物を大切に、感謝の気持ちを持って、味わって食べることができるといいですね。



～給食の「ごはんとパン」を作ってくれている東門製パン工場を紹介します。～

10月20日に工場を見学させていただきました。そして、東門製パンさんの「ごはんとパン」の美味しさの謎が解けました！

- ① 勤続50年前後のプロが3人もいました！
- ② 施設も機械も、大事に大事に使っていました！
(整理整頓、作業前の点検などの徹底)
- ③ お米の炊飯時間やパンの製造工程の工夫が凄い！

愛情満点！一粒残さず食べる事の意味を改めて感じました。



昔ながらの、とても大きな釜で、ごはんを炊き、パンを焼いています。

ぬちまーすを無償で提供していただいて15年目！



うるま市の学校給食では、株式会社ぬちまーすの社長である高安正勝さんが、うるま市の児童生徒の健康のことを考えてくださり、ミネラルの含有量が世界一という、世界に誇れる「ぬちまーす」を無償で提供していただいています。ぬちまーすを毎日の給食でいただくことができるのは、世界の中でもうるま市だけです！小学校入学から中学校卒業までの9年間、毎日の料理に使う塩が、ぬちまーすであることは、皆さんの心身の健康に大きく関係していることと思います。感謝してもしきれません♡

11月の行事食・特別献立

給食時間の放送（給食一口メモ）で紹介します。

5日 津波防災の日によせて：うるま市の学校給食で統一献立です。おにぎりやにぎったり、防災食の体験をします。

6日 ぬちまーす感謝献立：「ぬちまーすパスタ」を作ります。味わって、ぬちまーすのことを話題にしてみましょう。

7日 いい歯の日(8日)によせて：カミカミ献立として「根菜のすまし汁」です。よく噛んでいただきます。

14日 いい芋の日(16日)によせて：紅芋と黄金芋を使った2色芋ごはんです。それぞれの芋を楽しみましょう。

19日 食育の日によせて：毎月19日の食育の日は、地場産物を活用した献立や郷土料理を提供しています。

21日 和食の日(24日)によせて：「だし」や発酵調味料を味わい、彩りなどの和食の良さを見つけましょう。