

日に日に気温が下がり、すっかり秋になりました。日中の気温の変化で体調を崩しやすい時期なので、体調管理をしっかりしてかぜをひかないように気をつけましょう。

感謝の気持ちを伝えましょう



今月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」として制定された祝日で、もともとは、農作物の恵みを感じて感謝する日でした。

わたしたちの毎日の食事、野菜などを

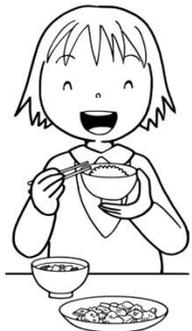
作っている生産者、食材を運ぶ運送屋、食材を売るお店、料理を作ってくれる人など、たくさんの人々の働きがあります。

自分たちが食べているものが口に入るまでの人々の関わりを感じ、感謝の心を持って食事をしましょう。

家庭でも日々感謝していることについて、改めて気持ちを伝えてみませんか。



言っていますか？ 「いただきます」と「ごちそうさま」



食事のときのあいさつ「いただきます」や「ごちそうさまでした」は、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理してくれた人に感謝の気持ちを込めて言う言葉です。

感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをきちんとしましょう。

味わって食べよう♪

みなさんは食べ物をよく味わって食べていますか？

食べ物にはいろいろな味があり、好きな食べ物、苦手な食べ物は人によってさまざまです。食べ物を「おいしい」と感じるのは、舌で感じる味だけでなく、見た目や香りなど、いろいろなことが関係しています。

★こんなことを考えながら食事をしてみよう★

- ①どんな見た目かな？
色、形、ツヤなど・・・
- ②かむと、どんな音がするかな？
パリパリ、シャキシャキ・・・
- ③どんな香りがするかな？
香ばしい、あまい・・・
- ④どんな食感がするかな？
もちもち、ホクホク・・・
- ⑤どんな味がするかな？
あまい、しょっぱい、すっぱい、にがい、うまい・・・

他にも、食べているときの環境や雰囲気、体調、誰と食べているか、などによって「おいしさ」の感じ方は変わってきます。

家庭でも、これらのことを話題にしながら味わい、おいしく楽しく食事をしましょう。

今月の行事食・イベント献立

8日 かみかみ献立

「いい歯の日」にちなんでイカや根菜を使った献立です。

15日 七五三・千葉県献立

落花生を炊きこんだおこわなど、千葉の特産品や郷土料理の献立です。

「まごわやさしい」でけんこうに。

- ①まめ ②ごま ③わかめ ④やさい
⑤さかな ⑥しいたけ ⑦いも



緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、こまつな、春菊、菜の花、ブロッコリー、かぼちゃ、トマト、ピーマン、さやいんげんなど)

④さいは、緑黄色野菜と淡色野菜に分けられ、今

回は 緑黄色野菜についてのお話です。

色の濃い野菜で、カロテンが多く含まれ、のどや鼻の粘膜や肌を強くする、目の健康を守るなどのはたらきがあります。

これからの風邪をひきやすい季節では風邪の菌が、のどや鼻から体の中に入るのを防いでくれます。

給食では、カロテンの王様のにんじんを様々な料理に使ったり、シチューなどにブロッコリーやかぼちゃを使ったり、ほうれんそうなどの青菜をおひたしにしたりしています。野菜を食べているようでも、緑黄色野菜を食べていないこともありますので、意識して食べていきましょう。

* 並木小学校のホームページでは、給食の写真や、主な使用食材の産地などを毎日紹介しています。ぜひご覧ください。



アドレス：<http://ncsv.school-abiko.jp/namiki/htdocs/>