



給食だより



秋も深まり、朝夕寒さを感じる日が増えてきました。三度の食事をしっかり食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

11月の給食目標【感謝して食べよう】

みなさんは、食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
11月23日は勤労感謝の日です。私たちが毎日食べているものは、野菜を育てる人、海で魚をとる人、それを運ぶ人、料理を作る人など、たくさんの人々の働きによって用意されたものです。感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べてくださいね。

食事のあいさつには意味があります



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

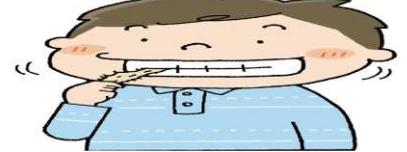
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、食べ過ぎを防ぐ、消化吸収を助ける、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。意識してしっかりかむようにしましょう。

11月8日はいい歯の日

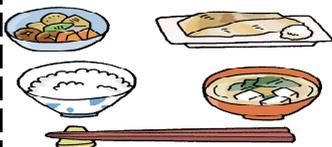


食品のかみごたえ度



*かみごたえ度は、数値が増えるほど大きくなります。

11月24日は和食の日



一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事四季の自然の美しさを表現している和食。日本の秋は「実り」があり、自然に感謝し、五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が盛んに行われています。伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考え、一人一人が再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込め、「いい日本食」「和食の日」と制定されました。