

11月 給食だより



さくら市立押上小学校(さくら市献立研究会)

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】

～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。

いただきます



食べ物は私たちの食料になる前は、それぞれ「命」をもった動物や植物でした。それらの「命」をいただきます。という意味です。

ごちそうさまでした



漢字で書くと「御馳走様」と書きます。食事を作するために材料を育てたり、集めたり、料理してくれたり、かけまわってくださってありがとうございました。という意味です。

* 心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

よくかんで食べるとよいこと

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。

ひ ひまんよぼう 肥満予防	み みかくはつたつ 味覚の発達	こ ことばはつおん 言葉の発音 はっきり
ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球		の のうはつたつ 脳の発達
いー いちようかいちよう 胃腸快調	が がんぼう がん予防	は はびょうき 歯の病気 予防



食後にはしっかり歯みがきをし、虫歯の原因になる歯こうやその中の細菌を取り除き、虫歯を防ぎましょう。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

