

11月 給食だより



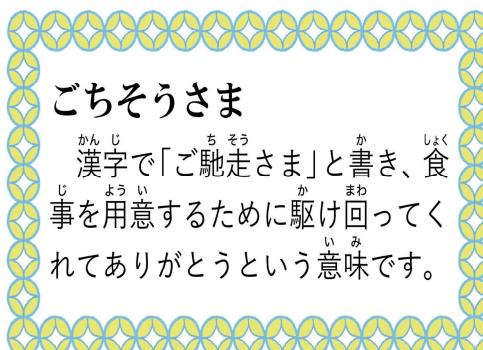
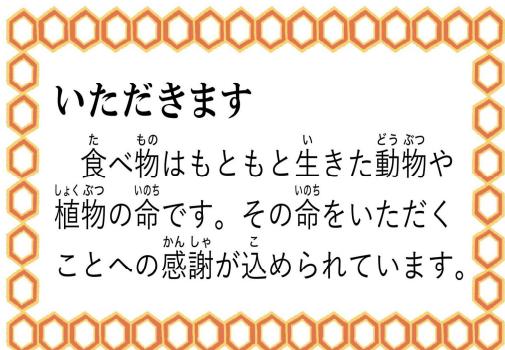
令和7年11月
さくら市学校給食センター

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。

感謝の気持ちをもって食べましょう。

みなさん、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。



よくかんで食べましょう

11月8日はいい歯の日です。生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。
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で、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、五穀豊穣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願いを込め、「いい日本食」「和食の日」と制定されました。