

給食だより



朝晩冷え込む日が多くなってきました。かぜをひかないように、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、病気に負けない丈夫なからだをつくりましょう。また、食べものには感謝の気持ちを持って、残さずいただきます。

「いただきます」と「ごちそうさま」は日本の心



食事のあいさつには、それぞれ意味があります。私たちは、生き物の命をいただいて生きています。そのため、ほかの生き物の命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。また、「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、「食材を育てたり、調理したり、駆け回っていたいただき、ありがとうございました」という意味が込められています。日本の食事のあいさつを誇りに思い、心をこめてあいさつをしましょう。

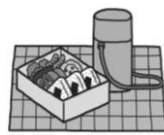
食べ物を大切にするためにできること！

食べ物を無駄にしないために、自分に合った量を考へて、残さず食べるようにしましょう。好ききらいがある人は、一口でも食べてみましょう。また、自分で調理をする時には、食材の皮をむく時や、端を切り落とす時などに捨てる部分を少なくしましょう。

残さず
食べよう



無駄なく
調理しよう



なかよし給食



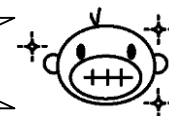
1年生から6年生が学級や学年の枠を超え、交流を深めるたてわり活動の一環として、なかよし給食を行いました。子どもたちは、話し慣れない友達との給食に、始めは緊張している様子でしたが、高学年が話し始めると次第に打ち解け、楽しい会食となりました。



食べ物しりとり
をしよう！

みんなの好きな
給食の献立は
何～？

11月8日は「いい歯の日」



よくかむことは、歯を強くする働きだけでなく、だ液の分泌を促し、消化を助ける働きがあります。また、満腹中枢に刺激を与えることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

<11月8日のかみかみ献立>

- かみかみカレー&むぎごはん (にんじん、ごぼう、れんこん、ひよこ豆、りんご、セロリ入り)
- かいそうサラダ
- りんご