

# 給食だより 6月

中野区立中野中学校

いよいよ給食が始まります。私たちは、質の良い睡眠と適度な運動、そして栄養バランスの良い食事、この3つのポイントを心がけ、免疫力を下げないようにすることが大切です。自粛期間で思うように活動ができなかったと思いますが、まず自分たちができる安全なことから少しずつ取り組んでいきましょう。

## 正しい 手洗い・うがい・消毒 の順番

手洗い・うがいは基本中の基本。

指先や指の間、手首の見えない菌を手洗いでしっかり落とし、  
うがいでのどの粘膜についた菌を外に出します。

手洗いで手についた菌をしっかり洗い流してから、  
消毒をすることが一番好ましい手洗い・うがい・消毒の形です。

## 今月の一言メモ

### いただきますと

### ごちそうさまの意味

私たちが食べている肉や魚、野菜・果物はすべて命ある生き物です。その命を絶ち、それを食べることにより、私たちは生きていけるのです。「いただきます」には「あなたの命を私の命にかえさせていただきます」という、命のつながりに対する感謝の気持ちが込められています。また「ごちそうさま」には、食事のために駆け回ってくれた方たち(食材を育てた方、運んでくれた方、献立を考えた方、それを作ってくれた方)への感謝の意味が込められています。いただきますとごちそうさまの意味をきちんと理解して、毎日の食事と向き合っていきましょう。

