



# 給食だより



11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたっとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。

わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。給食を残さずおいしく食べて、感謝の気持ちをあらわしましょう。

## 今月の給食目標

# 感謝をして食事をしよう

心を込めて「いただきます」「ごちそうさまを」



いただきますには、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていた人（食材を育てた人、運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など）への感謝の意味があります。

心を込めてあいさつをしましょう！

## 食べ物をごみにしないで

せっかくつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。苦手な食べ物も一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう！

ピーマンは  
きらいなの



おやつを食べたら  
おなかがいっぱい



ダイエット  
中だから



こんな理由で食事を  
残していませんか？



## かぜ・インフルエンザを防ごう！

これから、風邪やインフルエンザが流行る季節です。以下の4点を心がけてしっかり予防していきましょう！

手洗いうがい

運動

睡眠

栄養  
バランス  
の  
良い食事

## 「味わう読書」

～物語の中の料理を給食で～

今月末は読書週間です！

物語を読んで楽しむだけではなく、自分で調理をしたり、食生活を考えたりすることへのきっかけにしていきましょう！読書の秋、食欲の秋にいろいろな料理が登場している物語を探してみるのも良いですね！