



食育だより 11月がつ

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。

私たちは自然の恵みをいただいています。

命をいただくことへの感謝の心を持って食べてほしいと思います。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

給食を支える様々な人に感謝の気持ちをもって、なるべく残さずに食べましょう！

農家さん 漁師さん 食べ物運ぶ人 家の人 栄養士や調理員さん

11月2日の「ホタテの中華スープ」に使用予定のホタテは無償で提供いただくホタテです。町の特産物を知り、味わって食べましょう。

愛川先生のつぶやき