

# 給食だより 11月号

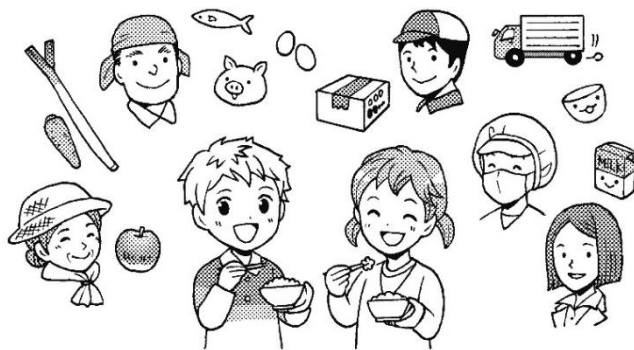
秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が楽しめる季節になりますね。秋においしい食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。



## ★11月23日は勤労感謝の日です★

わたしたちは、生産者さん、運んでくれる人、調理員さん、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べるということは生き物の命をいただくということなので、感謝の心を込めて「いただきます」とあいさつをしましょう。

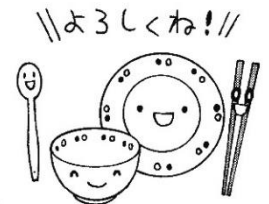
- 「いただきます」とは、「私の命のために、ほかの動物や植物の命を頂きます」という意味があります。古くから人は、自然の恵みをもって生きてきました。自然の恵みとは、数々の動植物の生命のことです。多くの生き物を犠牲にしてわたしたちが生きていることや、すばらしい自然への感謝の気持ちを表した言葉といえます。
- 「ごちそうさま」は、漢字では“御馳走様”と書きます。「馳」と「走」は“はしる”という意味があります。昔はお客さんを迎えるのに、走り回って食べ物をとってきて、もてなしました。そのような命がけのはたらきに、お客さんが「ありがとう」と心からの感謝の気持ちを表し、この言葉を言います。



©少年写真新聞社2020

## 食器を大切に使う

使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは大きさや向きをそろえて戻します。乱暴に扱うと、割れたり折れたりしてしまうのでみんなで大切に使ってくださいね。



©少年写真新聞社2020

## ★11月8日はいい歯の日★

Q.食べ物をよく噛んで食べると唾液がたくさん出てきますが、唾液の働きで正しいのは次の①～④のうちどれでしょう。

- ①食べ物の消化吸収を助ける
- ②口の中の汚れを落としてむし歯を防ぐ
- ③食べ物の味がよくわかる
- ④食べ物を飲み込みやすくする



上ま⑦⑥②①:ㄥ景

給食では骨ごと揚げたサンマや切干大根など、噛み応えのある食材を使用します。よく噛む習慣を身に付けて、将来にわたって何でもよく噛んで食べられる健康な歯を保てるようにしましょう！

### <今月の地産地消食材>

【協同乳業】

東京牛乳



【JA 東京むさし】

小松菜



【田倉農園】

キャベツ ほうれんそう

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

担当：栄養士 進藤 悠