



もみじやいちょうの葉も赤や黄色になってきました。風に舞う木の葉が冬のおとずれを告げています。さむーい冬。朝、起きるのがつらくなりますね。寒さに負けないで元気にすごしましょう。なかなか起きられず、朝食を食べられない人はいませんか。健康な体は毎日の食事で作られます。好き嫌いをなくし不足しがちな栄養素をたっぷりって健康な体をつくりましょう。

## 感謝の気持ちで食事をする

11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日とは、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民がたがい感謝しあう日」のことです。私たちの生活が成り立っているのも、働いている多くの人たちのおかげだと日頃よく感じています。給食もとても多くの人に関わっており、私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、目に見えないところで働いてくださっている方々のおかげです。直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、いただきます・ごちそうさまのあいさつや、食べ方・片づけ方で感謝の気持ちを表しましょう。

「いただきます」という言葉には、命をゆずってくれた生き物と、食事ができるまでに関わってくれた人、その両方に対する感謝の気持ちが込められています。

「ごちそうさま」は漢字で書くと「御馳走様」。馳走とは走り回って用意をするという意味で「おもてなし」のことです。食事をもてなされた側は「様」をつけて感謝のあいさつを言葉にするようになりました。

## 11月24日は「和食の日」 和食はユネスコ無形文化遺産

11月24日は「和食の日」です。和食は日本人が古くから受け継いできた文化です。その根底には「自然の尊重」という考え方があります。海外からの旅行者にとって、日本に来る前の一番の楽しみは日本食だそうです。和食はユネスコ無形文化遺産にも登録されています。大切に受け継いでいきましょう。

☆ 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重



魚介類 野菜・いも 大豆・豆製品 海藻 キノコ 種実類

☆ 健康的な食生活を支える栄養バランス



ご飯と汁を中心に複数のおかずと組み合わせること、さまざまな食材が使われるので栄養のバランスがとりやすいです。

☆ 自然の美しさや季節のうつろいを表現



ふきの炊き合わせ タコと胡瓜の酢物 栗ご飯

タラちり

☆ お正月など年中行事との密接な関わり



冬至

お正月

節分

ひな祭り