

平成28年10月31日
中野区立武蔵台小学校
校長 戸崎 晃
栄養士 平 美咲

きゅうしょくだより 11月号

感謝して食べていますか？

秋晴れの日が続いていますが、朝夕はとても冷え込むようになり、日が沈むのも早くなりました。季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活を心がけて体調を崩さないようにしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。働いている人に感謝する日ですが、食べものに対しても同じです。料理を作ってくれる人に感謝するのはもちろんのこと、食べものにも感謝しましょう。



☆食事の挨拶をしっかりとしよう。

私たちは食べずには生きてはいけません。

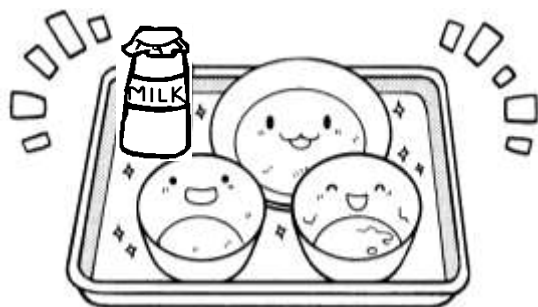
「いただきます。」の言葉には、食べものの命をいただきます、という気持ちも込められています。

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、走り回るという意味があります。食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございましたという意味が込められた言葉です。食事の前と後には心をこめて言いましょう。



☆残さず食べよう。

食べものに対する最大の感謝は「残さずに食べること。」です。ふだん自分の食べているお肉の元の姿を知ると驚く人がいますが、私たちは他の動物の命をいただいて生きています。野菜もくだものも同じです。残さず食べることが最大の感謝の示し方です。自分の適量を知って残さずに食べたいものです。



あおぞらきゅうしょく おこな
青空給食が行われました。



あめ ふ



どんねん

しばふ た



雨が降ってしまい、残念ながら芝生では食べられませんでした、

たてわり班ごとにお弁当給食を食べました。給食室ではいつもより朝早くから準備してお弁当に
 つ さぎょう いろど おい べんとう で き
 詰める作業にとりかかりました。彩りよく美味しいお弁当が出来ました。

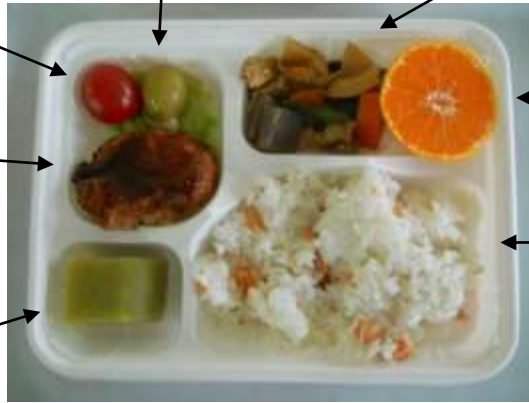
うずらたまごのカレー煮

たけのことこんにやくの煮物

ミニトマト

ハンバーグ
 ボイルキャベツ

芋ようかん

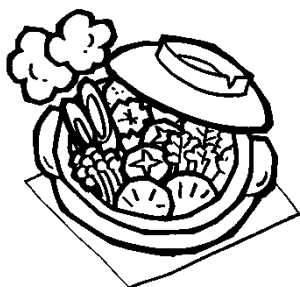


花みかん

鮭ごはん

☆ジョアができました。

かぜ よぼう こころ
風邪の予防を心がけましょう。



かぜを予防するために手洗い・うがいの実行はもちろんのこと、食生活
 にも気を付けましょう。バランスのよい食事を規則正しくするのが一番の
 かぜ予防です。鍋料理はこれからの季節、かぜ予防にもってこいです。い
 ろいろな野菜や材料を一度に摂ることができます。緑黄色野菜や良質の
 たんぱく質をたくさん摂るように心がけましょう。

☆かぜ予防のポイント

- 栄養バランスのよい食事をしよう。
- 早寝早起きをして十分に睡眠をとろう。
- 適度な運動をして体を動かそう。

☆ほかにも・・・

外から帰った時や食事の前には
 石けんで手を洗い、うがいをしましょう。

