

令和2年 11月号

日光市立大沢小学校

給食だより

〇今月の給食目標〇

かんしゃしてたべよう。

低・こころのこもったあいさつをしよう。

中・心のこもったあいさつをしよう。

高・真心をこめて感謝のあいさつをしよう。

あき ふうか 秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月23日は勤労感謝の日です。のうぎよう ぎょぎよう ちくさんぎよう 農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろなひとたちのおかげで、わたし 毎日食事をすることができます。こうし かたがた かんしゃ きもち わす した方々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

かんしゃ きもち 感謝の気持ちをもって食べましょう！

しよく じ 食事のあいさつってどんな意味があるの？



ひと いのち かん しゃ こ 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

た もの 食べ物 は もともと 生きた 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

かん じ 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8日は いい歯の日

しょうがい 生涯 に わた っ て 口 から おいしく 食べる ため には、丈夫 な 歯 が 必要 です。食 後の 歯 み が き を し て、歯 の 健康 を 保 ち ま し ょ う。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



こんげつ ちさんちしょうしょくざい ~今月の地産地消食材 だいこん~

だいこん いちねんじゅうでまわ 大根は一年中出回っていますが、10月~1月ごろが旬の食べものです。日本ではいろいろな大根が作られています。桜島大根のように20kgもある大きなものから、二十日大根のように40gの小さなものまであります。また、形も丸いものから細長いもの、色も赤いもの、白いものといろいろあります。

