

# 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 秋もいちだんと深まり、ふか 山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 食事のあいさつの意味を知ろう

食事の前と後で、きちんとあいさつはできていますか？ 食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちをこめて、あいさつをしましょう。

### いただきます



山のとっぺんを「頂（いただき）」といいます。昔、大切なものをもらうとき、一度頭の上に掲げ、かしくまって頂戴したことから生まれた言葉といわれています。さらに食事で動植物の命を「いただいて」いること、食事ができることへの感謝の気持ちもこめられています。

### ごちそうさま



「ちそう（馳走）」とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝を表す言葉です。食事ができるまでには、さまざまな人の仕事や協力があります。そのことに感謝をしてあいさつしましょう。

## ◆11月8日は、いい歯の日！！◆

～よくかんで食べよう！ かむことの効果～



食べすぎを  
ふせぐ



消化を助ける



むし歯を防ぐ



味がよくわかる



脳の働きを  
かっばつ  
活発にする



## ～今月の地産地消食材 ぶたにく～



今月の地産地消食材は、日光市産の豚肉です。豚肉には、たんぱく質やビタミンB1が豊富に含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液、臓器などの組織をつくり、成長期には、丈夫な体をつくるために大切な栄養素です。また、ビタミンB1はエネルギーを作るときに必要なビタミンです。