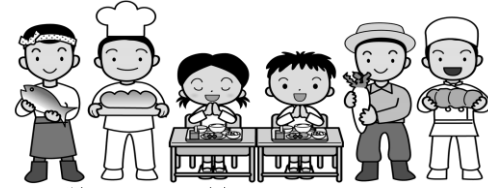




令和2年10月29日  
北区立浮間小学校  
校長 宮崎 史隆  
栄養士 坂本 佳世子

日に日に秋が深まり、肌寒い日が増えてきました。寒さに負けないよう、しっかりと食べてこれから迎える寒い冬をのりきりましょう。

# 11月の給食目標



感謝の気持ちをもって食べましょう

みなさんが食べている食事は、たくさんの人によって支えられています。

できあがるまでどのような人が関わっているのでしょうか。

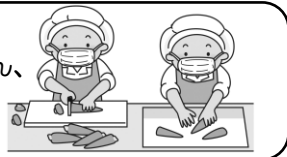
食材を作ってくれている農家の人の  
魚をとってくれている漁師の人



食材を学校やスーパーまで  
運んでくれる人



約760人分の給食を作ってくれている調理員さん、  
毎日食事を作ってくれているおうちの人などです。



それらの人に感謝の気持ちを伝えるために、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをして、苦手な食べ物も、まずはひとくち食べてみましょう。

## ◆いただきます◆

わたしたちが食べる野菜・くだもの・肉・魚などはもともと生きていたものです。その生き物の命を「いただきます」という意味が込められています。

## ◆ごちそうさまでした◆

漢字で「御馳走様」と書きます。「馳走」は「走り回る」という意味です。食べ物を育てたり料理を作ったり走り回って食事の準備をしてくれた人への感謝の気持ちが込められています。



# 11月8日は「いい歯の日」です

健康な歯でよくかんで食べることはわたしたちの体の健康にとっても大切なことです。8日は、いつもよりよくかむことを意識できるようなこんだてにしています。それぞれの料理の最初のひとくち目は、いつもより5回多くかんでみましょう。

よくかむとこんないいことがあります！

食べ物の栄養を  
しっかりとれる！



だ液がたくさん出て、口の中を  
きれいにし、歯を  
丈夫にする！



## よくかんで食べるためには

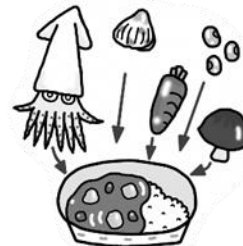


はしや小さめの  
スプーンで  
少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と  
いっしょに  
口の中のを  
ながし込まない。

かみごたえのあるシー  
フード、根菜類、豆類、  
きのこ、海そうなどを  
食事にとり入れる。



時間に余裕をもって  
食べる。  
テレビなどを見ながら  
食べるのはやめ、  
ゆったりとした気分で  
楽しく食べる。



# もぐもぐキャンペーン

10月27日～30日まで、「もぐもぐキャンペーン」を実施しています。給食の後に、クラスごとの残った量を給食委員会が確認し、残さず食べられた回数が多いクラスにもぐもぐ賞を渡します。

みなさんのクラスはもぐもぐキャンペーン中、  
残さず食べられましたか？

もぐもぐキャンペーンが終わっても、たくさん食べてくださいね。

