



パクパクひろば 11月

朝夕は肌寒さを感じる日もあり、冬の到来が近いことを感じるきょうこの頃です。これからやって来る本格的な寒さに備え、バランスの良い食事をしっかり食べて体力をつけておきましょう。



感謝して食べよう

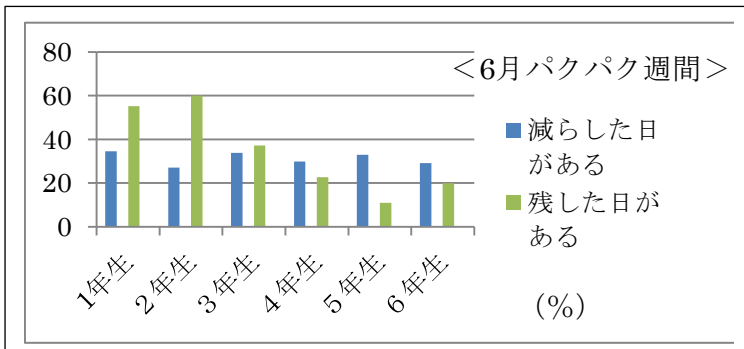
11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともとは「新嘗祭（にいなめさい）」という、農作物の収穫に感謝する行事が行われた日でした。

私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。その人や物に対して感謝の心を持ち、食べ物を大切にすることをもち、食事をしましょう。

10月に行った「食事のありがたさを考える日」の校長先生のお話も、それらのことにふれた内容でした。

日頃の給食では・・・

パクパクカード集計結果



全体としては、学年が上がるに従い、減らさず・残さず食べられるようになってきているようです。しかし、クラスで給食の様子を見ていると、どの学年でも苦手なものを減らしたり、残してしまったりする児童がいます。



自分の嗜好だけに頼って食べるものや食べる量を決めていると、せっかくのバランスのとれた食事もバランスの良くないものになってしまいます。誰でも多少の好き嫌いはあると思いますが、できるだけ苦手なものや食べ慣れないものにも挑戦する気持ちを持ち、残さず食べる習慣をつけていけば、それが健康な体作りや食べ物を大切にすることにもつながると思います。

食事のありがたさを考える日 10/16

～校長先生のお話～

(要約)

食事を食べる時のあいさつである「いただきます」には、2つの意味があります。1つ目は、食事を作ってくれた人・食べ物を育ててくれた人などへの感謝の気持ち、もう1つは食べ物となった動物や植物の命をいただくという意味です。

食事を食べたあとは「ごちそうさま」というあいさつをします。ちそう（馳走）というのは走ることで、昔、冷蔵庫などがない時代、その時々走り回って食べ物を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表したものです。

みなさんが感謝の気持ちを表すには、残さず最後まで食べることが一番です。

食べ物を大切にすることを育て、残さず食べて健康な体を作りましょう。

パクパクあつぎ産テ-

16日(木) 里芋・ねぎ <豚汁>

28日(火) 大根・ねぎ <呉汁>

季節の食べ物 ～もやし～

11月11日はもやしの日です。

(工業組合もやし生産者協会が制定)

もやしは豆類の種子を

発芽させたもので、豆の

状態ではほとんど含まれていないビタミンCなどの栄養成分が合成されています。また、1年中いつでも手に入り、価格が安いこと、シャキシャキとした食感なども魅力です。

今月の給食では「のり酢あえ」と「みそラーメン」に使用します。

