給食だより　11月号

港区立高陵中学校
2016．10．28

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。今月は23日に勤労感謝の日があります。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、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。

給食にはこんな人たちが関わっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人の手が関わっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」

食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

地場産物を食べよう！

みなさんの地域では、どのような農作物がつくられていますか？　自分の住む地域でつくれられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。

和食の配膳しっかりしてるかな？

11月24日は『和食の日』です。『和食』は自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産として登録され、世界の注目を集めています。給食でもご飯を中心に和食の基本の形をふまえた配膳をすること好ましいとされています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

おやつと上手につき合うための３つのポイント

普段、どんなふうにおやつを食べていますか。３つのポイントに気をつけましょう。