

食育だより

11月号



鏡原学校給食センター

【小禄南小学校】
那霸市鏡原町36番1号
TEL/FAX: 098-917-3492

朝晩はすっかり涼しくなり、季節は秋から冬に向かう準備をしています。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で、これからやつてくる寒さに備えましょう。涼しくなってくると食欲もわいてきます。おいしい旬の食材をいただきながら、食べすぎには注意しましょう。また、11月24日は「和食の日」です。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食はいいところがいっぱい！ご家庭でも和食の良さを見直してみましょう。



今月の給食指導目標

しょくじ 食事のあいさつを きちんとしよう

11月23日は「勤労感謝(きんろうかんしゃ)の日」です。わたしたちの生活のひとつひとつの後ろには、必ずだれかの「はたらき」があります。もちろん、毎日の食事もそうです。食に関するすべての人ははたらきを想い、おいしく食事ができることに感謝する気持ちをもちましょう。



い もの いのち
生き物の命をいただく
ことへの感謝

私たちがなにげなく食べている
肉や魚、お米、野菜などは、
もとは生きていたものです。
それらの命をいただきて、
私たちは自分の命を養っています。
また、食事が出来上がるまでには、
食材を育てたり、とったり、
運んだり、調理したりと、
たくさん的人が関わっています。
食事のときは、
感謝の気持ちを込めて
「いただきます」
「ごちそうさま」
あいさつをしましょう。



しょくじ 食事を準備してくれた
ひと かんしゃ
人への感謝

チェックしてみよう！「生活しゅうかん病」をまねきやすい食生活

