

食育だより

11月号

鏡原学校給食センター

【小祿南小学校】

那覇市鏡原町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、これからやっ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

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、毎日の食事也是如此。食に関するすべての人の「はたらき」を思い、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。



生き物の命をいただく
ことへの感謝

私たちがなげなく食べている
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いて、
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、
たくさんの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」の
あいさつをしましょう。



食事を準備してくれた
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

朝食を食べないことが多い 	ファストフードや清涼飲料をとることが多い 	いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう 	食べるのが早い
スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる 	夜食を食べることが多い 	すきらいをしている 	チェックがたくさんある人は 要注意(ようちゅうい)！ すきらいせず、バランスの よい食事をするように心がけ ましょう。