

☆きゅうしょくだより☆

2022年11月
千里みらい夢学園
吹田市立桃山台小学校

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。

秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

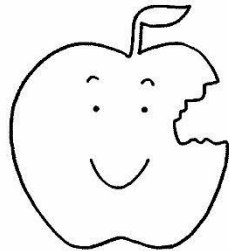
11月8日は
いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



11月8日(火)いい歯の日メニュー

玄米ごはん 牛乳

豚汁 いかてんぷら かみかみまめ

かむ力をつけよう!



【2学期の給食目標】

なんでも食べて、じょうぶな体をつくろう

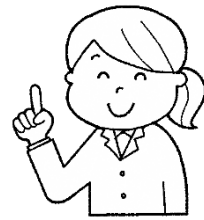
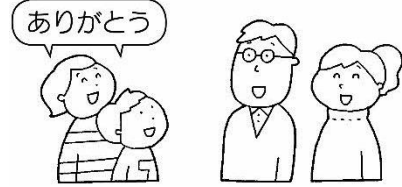


11月23日は勤労感謝の日



「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。

身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？

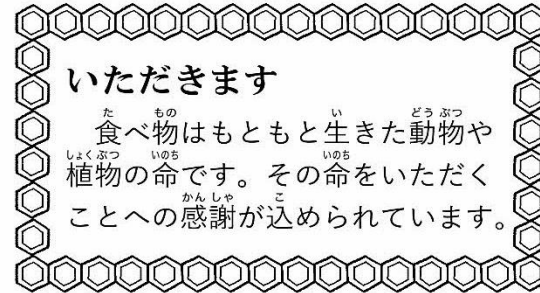


食事のあいさつには、

かかわった人や命への感謝がこめられています。

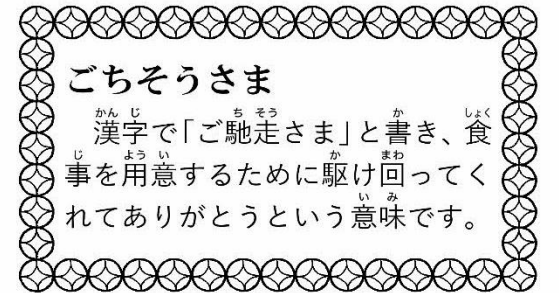
いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



ごちそうさま

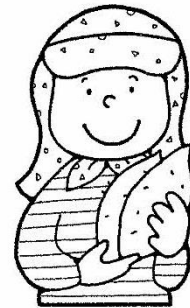
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがとうという意味です。



想像してみよう！給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



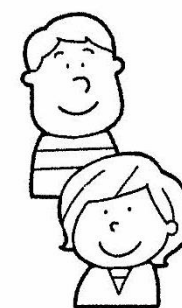
農家さん



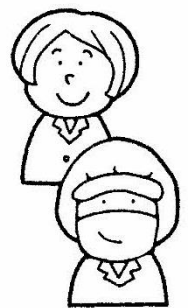
漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん