

11月給食だより

令和2年度11月号
清瀬市立清瀬第五中学校

“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

読書の秋です



秋といえば、スポーツ、行楽、食べ物・・・と、楽しみの多い季節ですね。
給食では「読書の秋」にちなみ、図書室にある本に登場する料理を、献立にとりいれました。
ここに紹介する本は図書室にあるので、ぜひ図書室へ足を運んでみてください。

日付	献立	本について
9日(月)	ビスキュイパン	『真夜中のパン屋さん』大沼 紀子(ポプラ社) 都会の片隅に真夜中にだけ開く不思議なパン屋さんで、夜な夜な集まる変わったお客様が巻き起こす事件とは？
16日(月)	カレーうどん	『妖怪アパートの幽雅な日常』香月 日輪(講談社文庫) 妖怪アパートこと、寿荘の賄い婦であるり子さんの作るおいしい料理が、たくさん登場します。
26日(木)	ポトフ	『ランチのアッコちゃん』柚木 麻子(双葉社) 「アッコ女史」こと黒川部長の一週間のランチと、手作りのお弁当と交換することになった主人公の三智子。彼女のルーティンに従って、外でランチをすることになり・・・。

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

栄養バランスの良い食事 1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。 	適度な運動 意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。
十分な睡眠 早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。 	こまめな手洗い 手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質 	体力をつける 魚介類 肉類 大豆・大豆製品 卵 牛乳・乳製品
ビタミンA 	のどや鼻などの粘膜を保護する ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草
ビタミンE 	血行をよくする アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ
ビタミンC 	免疫力を高める 野菜 いも類 果物