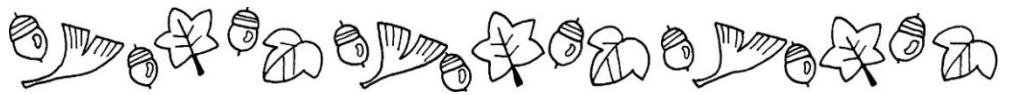


しょくいく

食育だより



朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。外から帰ってきたときや食事の前には、必ず手洗いとうがいをしましょう。バランスの良い食事、適度な運動、睡眠時間、服装などにも気を付けて、風邪に負けない元気なからだを作りましょう！

11月4日（火）～11月21日（金）は **読書時間** です！

給食では、図書室にある本に関連する料理を出します。

本を読んで、給食をより楽しく味わいましょう！

6日（木） 「じごくのラーメンや」

地獄の住人が誰も食べきれなかった真っ赤な「じごくのラーメン」を出します。

14日（金） 「きつねのでんわボックス」

きつね色に焼けた油揚げが入った「きつねの和風サラダ」を出します。

21日（金） 「たこやきマントマン シリーズ」

たこやきマントマンにちなんで「たこやき風」（揚げ物）を出します。

11月の給食目標は、「感謝の気持ちで給食を食べよう」です！

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言っていますか？

「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…



「ごちそうさま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客様が来ると、家にない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりませんでした。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとう」という意味です。

