

給食だより

平成30年11月
春日部中学校

朝晩ぐっと冷え込む日が増え、秋の深まりを感じます。規則正しい食生活を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。



今月の給食目標



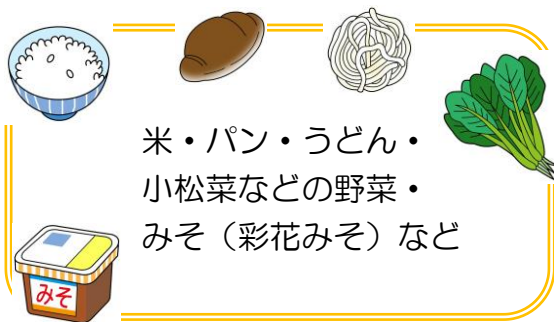
偏食とダイエット
について考えよう



11月は 彩の国ふるさと学校給食月間です

『彩の国ふるさと学校給食月間』とは、収穫の時期でもあるこの時期に、地元でとれる新鮮な食材を取り入れた給食を通して、地元の食材や郷土食について理解し、ふるさと埼玉県への愛着を深めようというものです。毎日、何気なく食べている給食には、埼玉県産や春日部市産の農産物がたくさん使われています。今月は、いつもより少し意識して味わってください。

= 給食に登場する埼玉県産の食材や料理 =



今月の

- 13日 彩の国ポトフ
- 15日 彩の国肉まん
- 21日 かてめし
【秩父地域の郷土料理】
- 28日 ゼリーフライ
【行田市郷土料理】

地産地消

「地域生産・地域消費」を略した言葉で「地域で生産されたものを地域で消費する」という意味です。

= ふるさとの味を大切にしましょう =



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日には宮中行事として、その年にとれた収穫に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」が古くから行われています。毎日、普通に食事ができていることのありがたさについて、考える機会にもなります。次のようなことを心がけ「ありがとう」の気持ちを伝えていきましょう。

○「いただきます」の あいさつをしっかりと

「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができると、食べ物になった動植物の命への深い感謝の気持ちを表したあいさつです。声を出してしっかりとあいさつしましょう。

○「ごちそうさま」の あいさつも忘れずに

「ご馳走（ちそう）」とは、食事の用意のために駆け回ったり、一生懸命働いてくださった方々への感謝の言葉です。「ありがとう」の気持ちをあらためてしっかりと伝えましょう。

○よく味わって食べよう

食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず、味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った方への感謝の気持ちを表します。食事のマナーも守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。



○後片付けは思いやりの心で

食器を洗ってくださる方のことを考え、食べ残しやゴミは、きまりに従って分別し、スプーンや器具類は向きをそろえて返しましょう。

= 食生活指針 = よりよい健康のために =

【適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。】

- 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 無理なダイエットはやめましょう。

11月24日 和食の日

