

# 11月給食たより



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。  
わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。



## 食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



### いただきます

食べ物はもともと生きた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くれ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



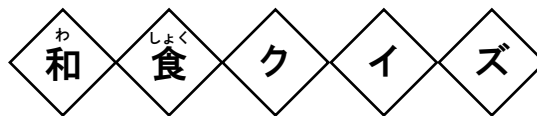
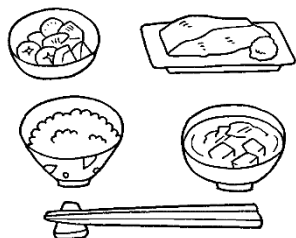
家の人



栄養士や調理員さん

## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。そして汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事です。自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



和食クイズに挑戦してみましょう。

① 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

② 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？