

給食だより



寒い日が増えてきました。今からが旬のりんご。「1日1コのリんごで医者にかからない」ということわざがあるくらい、栄養素が多いくだものです。まるかじりすれば歯も強くしてくれ、かぜ予防にもおススメ。旬のものを食べて元気にすごしましょう。



毎日の食事をいただけることに感謝を

食事は、『食べられるのがあたりまえ』ではありません。たくさんの人やおちのおかげで、わたしたちは食事ができています。



～みんなの食事をささえてくれているひとたち～

- ◎食べ物を育てたりとったりする人（農家・漁師さんなど）
- ◎お店に運んでくれる人
- ◎食べ物をうってくれるお店（スーパーなど）の人
- ◎調理してくれる人（おうちの人・調理員さんなど）

感謝を **ことば** **行動** であらわそう！！

食べられることに“感謝・ありがとう”のきもちをもって、食事をいただきましょう。感謝のことばを伝える以外にも、行動で感謝を伝えることができるよ！

こころをこめてあいさつ



いただきます！

ごちそうさま！



米一つぶまで
残さないで食べる

あじわって食べる



姿勢もたべる準備が
できていますか

★おうちのかたへ★

今月は米一粒、きゅうり1枚残さず食べることをめざします。

おうちでも、ご飯粒まで残っていないか、チェックしてあげて、出来ていたら褒めてあげてください。



給食だより

平成 29 年 11 月

宝立小中学校

7～9年生用

2 学期も半分が終わりました。勉強・部活・青潮祭と、頭の中はいろいろなことでいっぱいでしょう。毎日忙しく過ごしていると、食べることは当たり前になっていて、意識することがあまりないと思います。けれども、本当は『食べられるのが当たり前』ではありません。今月は、食べること、食べられることについて考えてみましょう。

11月の給食目標 感謝して食べよう！！



まずは、この写真を見て、

どんな人の食事が考えてみてください。

①



②



③



これらはすべて、熊本地震で避難所生活をしていた人がツイートしたものです。

①は避難して6日目の朝食。初めてのジュースとパンだったそうです。

②は9日目。初めておかずが出た日の食事。

③は14日目の朝食。

ツイートには「温かいものがうれしい」「おかずが食べたい」。

みなさんが今日も普通に食べている食事を食べられなかったことがわかります。

先日は、渡辺先生の防災講演会がありましたね。

先生のお話の中で災害はいつでもどこでも起こる、という言葉がありました。

それは、ごはんが普通に食べられない状況は誰に、いつ起こっても不思議ではないということです。

世界中には、災害だけでなく、戦争や病気などさまざまな理由で、みんなにとって当たり前と思われる生活ができない人がたくさんいます。

忙しい日々のひと時、1食をいただく間でも、普通に食事ができることを振り返り、感謝の気持ちでいただいてみましょう。

*実際のツイートはこちら <https://virates.com/society/24208844> から見られます。

ほかの日の食事や生の声が載っています。

11/24 和食の日



この日は、珠洲市内で一斉に珠洲自慢の「あごだし」を使った給食が登場します。だしの旨味を和食でたんのうしましょう。お楽しみに。

