

こめっこ

～ 学校給食だより ～



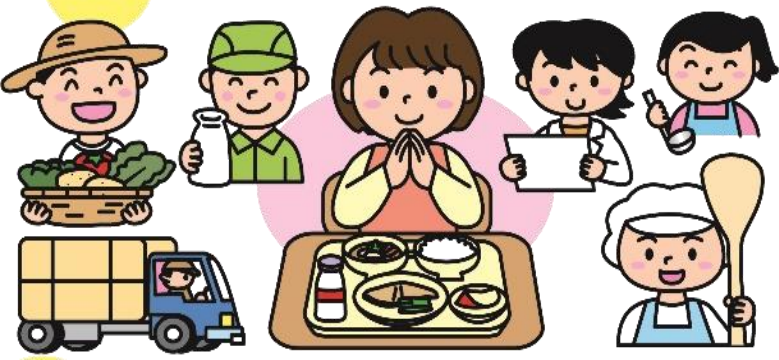
令和3年(2021年)11月号

秋も深まり、大山の紅葉も見ごろを迎える季節になりました。朝晩の気温が低くなり、日に日に寒さが増して体調管理が難しくなる時期でもあります。適度な運動やバランスの良い食事と休養をとり、規則正しい生活を心がけて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

“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」「ごちそうさま」



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。

11月8日 いい歯の日



むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
------------------------------	---------------------	----------------------	----------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる



カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう！

たくさんのご応募ありがとうございました

小学校4年生から中学校3年生までの児童生徒のみなさんを対象に「ふるさとの食べ物を使った料理」を募集したところ、**約1500点**の応募がありました。この中からいくつかの料理を選び、全国学校給食週間のある三学期の献立に取り入れる予定にしています。どんな料理が登場するか楽しみにしててくださいね。