

秋もいちだんと深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。11月は新米、魚、野菜などはいっそう美味しさを増し、くだものやきのこなど、秋の実りも出そうう時期です。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランス良く取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

**11月23日は
勤労感謝の日**

この日はもともと「^{にいりめさい}新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日です。さて、みなさんは食事のときに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人が関わり、働いています。そして、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。今年もたくさんの農作物が収穫されたこと、毎日食べられること、そして食べるまでに関わるたくさんの人たちに感謝し、食べ物を大切にいただきましょう。

命をいただいていることへの感謝

私たちは「動物」や「植物」の命をいただいて生きています。いただいた大切な命を無駄にしないよう、できるだけ食べ残しを減らすことも大切です。

また、毎日食べ物を不自由なく手にできることや、食べられる幸せに対して、日ごろから、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。



心をこめて作ってくださる人への感謝

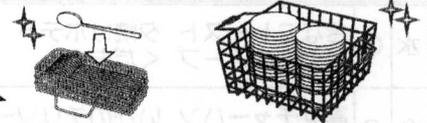
毎日の給食は、みなさんに、安全で美味しいものを食べてもらおうとがんばっている農家の人、畜産に携わる人、漁師さん、栄養士さん、調理員さんなどたくさんの人たちが関わってできています。

そして、給食以外の食事でも、料理をつくってくれた人に感謝するのはもちろんのこと、その裏にはさまざまな人たちの動きがあることを忘れないようにしましょう。

好き嫌いをしないこと、残さず食べること、マナーを守って食べること、きれいに後片付けすることは、感謝の気持ちを表現することにつながります。

後片付けまでしっかりと！

スプーンやはしは向きをそろえたり、ゴミはきちんとビニール袋にまとめたり…きれいに後片付けをして感謝の気持ちを表しましょう。



◆給食試食会を実施しました◆

10月2日(月)、本校図書室にてPTA主催の給食試食会を実施しました。今年度は26名の保護者の皆様にご参加いただきました。写真や映像で給食の調理工程を紹介した他、和食についてお話しさせていただきました。

アンケートでは「いろいろなことに気を配りながら、子どもたちの給食を作っていただいている事がよく分かりました」「見た目が彩り豊かで、とても美味しかったです」などの感想をいただきました。その他のご意見も参考に、今後とも田柄中の子どもたちのために、安全で安心な給食提供に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

おやつのおSOS

Suger 砂糖

甘いおやつに多い砂糖は、エネルギーのもとになりますが、とりすぎに気をつけましょう。

Oil 油

スナック菓子だけでなく、アイスクリーム、チョコレートにも多く含まれています。

Salt 塩

しょっぱいものだけでなく、スポーツドリンクなどにも多く含まれています。



左のようなおやつを食べすぎは「SOS」の摂りすぎにつながり、肥満の原因になります。将来的には、動脈硬化や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクを高めます。おやつ摂り方をぜひ見直してみましょう。

- おやつは「楽しみの時間」+「栄養の不足を補う食事(捕食)」
- 「おやつ≠おかし」です。おにぎりやチーズ、果物などを中心に。
- 食べる時間と量の決まりをつくろう。(200kcalが目安)
- 寝る前にはなるべく食べない。食べるなら消化のよいものを。

保護者の方へ

11月の給食費の引き落としは27日(月)です。残高の確認をお願いいたします。