

# 11月給食だより

朝夕の冷え込みも急に厳しくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調を崩しやすくなります。外から帰った時、食事の前には必ず手洗いとうがいを行いましょう。

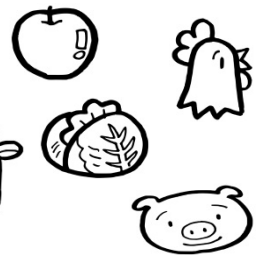
また、風邪の予防には、バランスの良い食事、適度な運動、しっかり睡眠をとることが大切です。健康管理には十分気を付けましょう。

## 11月23日は「勤労感謝の日」です！

1948年に「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日に定められました。「新嘗祭（にいなめさい）」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われる日でもありました。私たちの給食もたくさんの人たちの支えによってできています。感謝していただきましょう。

### ★命をいただいていることへの感謝

何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」「果物」はみんな生きています。私たちは「動物」や「植物」の命をいただいて自分の命を育てています。



### ★お家の人に養っていただいていることへの感謝

### ★心を込めて作ってくださる人々への感謝

毎日の給食はたくさんの人たちによって作られています。



給食当番



調理員さん



献立をたてる人



牛乳屋さん



八百屋さん



農家さん

### ★毎日心配をしないで「食べ物」をいただけることへの感謝

日本では考え難いことですが、今も世界では「9人に1人」が飢餓に苦しんでいます。2017年9月に国連が公表した世界の飢餓人口は、世界人口の11%に相当する8億1500万人となっています。武力紛争、気候変動などにより飢餓人口が増加しています。日本はそんな飢餓に苦しむ国を含む外国から大量の食糧を輸入しています。一方で、日本人1人当たり“お茶碗約1杯分の食べ物”が毎日捨てられているのも事実です。食べられる幸せを感じるとともに、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

残さず食べること、好き嫌いをしないこと、食器を丁寧に扱うことなども、感謝の心を表現することになります。「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶も忘れずに！

### 保護者の皆様へ

- 学納金（給食費を含む）について  
今月の振替日は11月15日（金）です。  
口座振替日の前に口座残高の確認をお願いします。  
1年生 ￥10,210  
2年生 ￥13,510  
3年生 ￥11,810
- 給食についてご不明な点・お問い合わせ等  
事務室 03 (3920) 9142 (担当：平沼)

### 今月の献立より

#### 1日（金）上石中60周年お祝いメニュー

11月2日（土）に上石神井中学校60周年記念式典が行われます。記念すべき60周年をお祝いしましょう。

#### 12日（火）オリパラメニュー（台湾）

2020年に東京オリンピック・パラリンピックが開催されるため、オリパラメニューとして世界の料理を紹介していきます。11月は台湾の料理を給食風にアレンジして作ります。

#### 20日（水）練馬産キャベツメニュー

11月20日（水）に練馬区小中学校で練馬産キャベツを取り入れた給食を実施します。たっぷりキャベツの「回鍋肉」を作ります。

#### 21日（木）勤労感謝の日&和食の日メニュー

11月23日（土）が勤労感謝の日、11月24日（日）は和食の日です。和食は「自然を大切にする」日本人の心がはぐくんだ伝統的な食文化のことを言います。私たちもその伝統的な食文化を受け継いでいきましょう。