

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、秋の実りも出そろそろ時期です。冬の訪れに備えて、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「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。



風邪予防
5つのポイント

1 栄養 1日3食バランス良く！ ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。

ビタミンA ビタミンC

2 運動 適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

3 睡眠 早寝早起きを心がけましょう。

4 服装 屋外と室内で気温差が大きいため、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

5 衛生 こまめに手洗いましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに！

朝晩の冷え込みが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くずしやすくなります。

手洗いうがいを基本に、バランスの良い食事、適度な運動、しっかりと睡眠をとること、そして服装に気をつけることも大切です。

