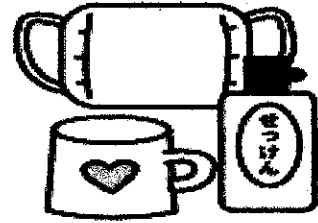




給食たより

江戸川区立北小岩小学校
校長 奥澤 弘子
栄養士 太田 礼子

朝夕の冷え込みがきび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。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。



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。

バランス

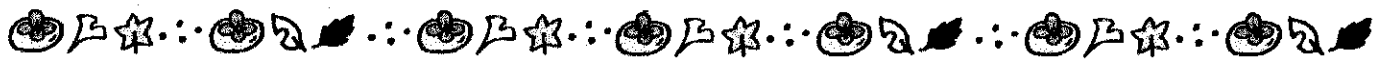
ビタミンA ビタミンC

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場合、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

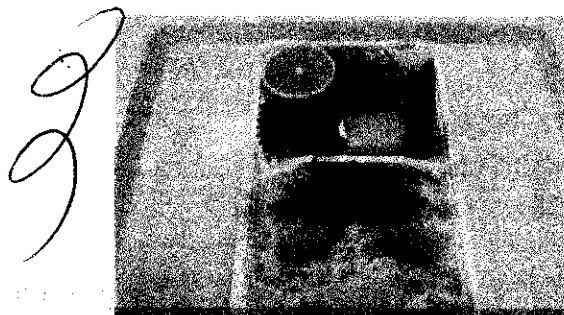
5 衛生 こまめに手洗い・うがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに!



なかよし班お弁当給食

10月23日(水)、「なかよし班お弁当給食」がありました。当日は、天気にも恵まれ校庭でみんな楽しくお弁当を食べることができました。

茶飯の上に、刻みのもりで髪、ウィンナーで目、たくわんで口を描き、ニコニコ笑顔のお弁当を作りました。給食室は朝から大忙しでしたが、子供たちの喜ぶ姿を見て、とてもうれしく思いました。



11月23日

感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

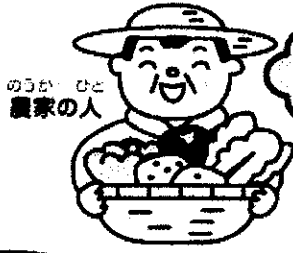
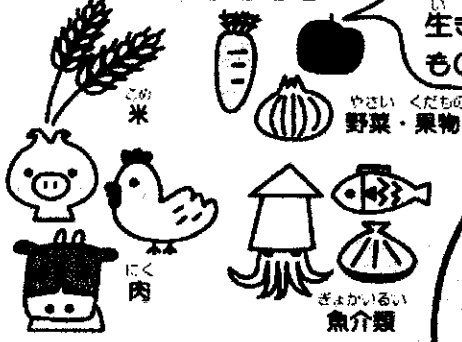


わたしたちの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり取ったりしてくる人や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて成り立っています。食事の際は感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なるべく残さず食べましょう。

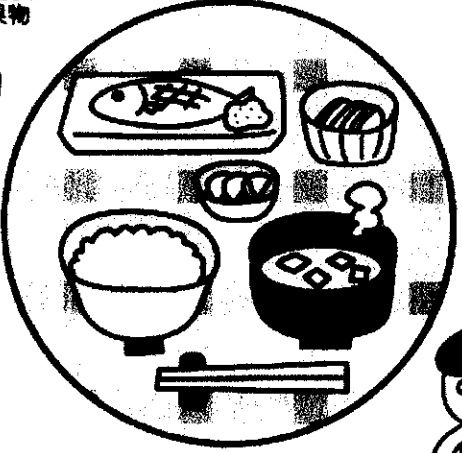


食べ物の命

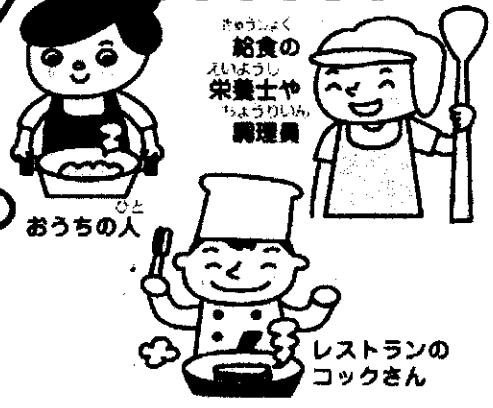
もとは、みんな生きていたものです。



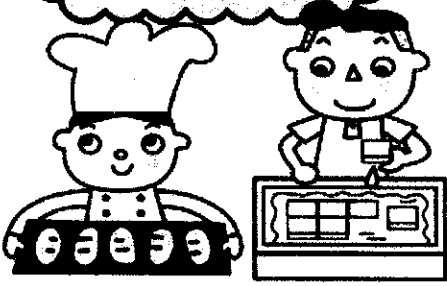
生産者の人



料理を作ってくれる人



食品の加工や販売に関わる人

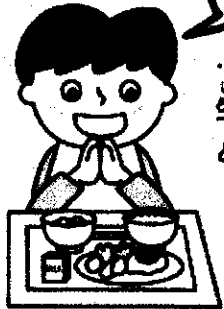


食べ物を運んでくれる人



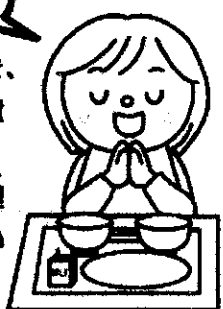
感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」

いただきます



…には、「私の命をつなぐために、生き物の命を「いただきます」という意味が含まれています。

ごちそうさま



…は、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味です。「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味が含まれています。

こころ

心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。