

11月給食だより

令和6年10月31日
江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真

11月の給食目標

感謝の気持ちをこめて食事をしよう

食事のあいさつにこめる感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく」は、物をもらう際の、敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、食事が出来るまでに関わったすべての人への感謝の気持ちがこめられています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」



健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

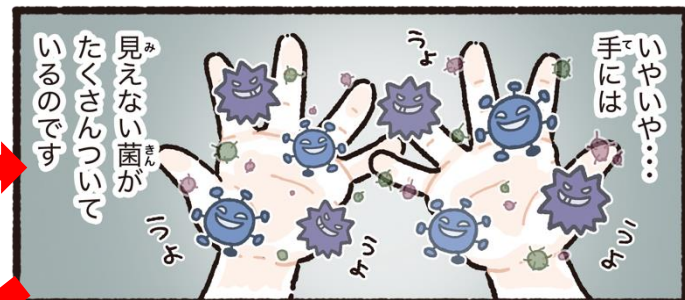
★よくかんで食べるとで期待できる効果

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

はっけん しょくいくけきじょう
マンガで発見！食育劇場



ほんとう
本当にきれい？



きゅうしょく とお ちさんちしょう よ し
給食を通して「地産地消」の良さを知ましょう

地産地消とは、地域で生産されたものを、その地域で消費する取り組みです。大杉東小学校では、区内で作られた新鮮でおいしい「小松菜」を給食に使用しています。地域でとれた地場産物を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、食に関するさまざまな課題についても目を向ける機会にできればと考えています。

がっ こう きゅうしょく じ ば さん ぶつ かつ よう こう か
学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



きゅうしょく かつよう
★給食レシピをご活用ください



Teamsで給食レシピの配信を始めました。「江戸川区立大杉東小学校チーム」内の「給食」→「ファイル」→「給食レシピ」から見るすることができます。学習用タブレット端末からご確認ください。簡単なレシピもありますので、ぜひご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください。料理をすることで、苦手な食べ物を克服するきっかけになるかもしれません。