



しょくいくだより

あき いちだん ぶか いろ いろいろ こうよう め たの しき がつ
秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。11月には
きんろうかんしゃ ひ かにい しょくじ がっこう で きゅうしょく ひと
勤労感謝の日があります。家庭に出てくる食事、学校で出てくる給食も、たくさんの人が
かか かんしゃ しょくじ た しょくじ あいさつ まな
関わっています。感謝しながら食事を食べられるように、食事の挨拶について学びましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」ときちんと挨拶しよう！

がっこう まいにち きゅうしょく た まえ た あと
学校では、毎日、給食を食べる前には「いただきます」、食べた後には「ごちそうさま」
あいさつ
と挨拶をしていますね。いつも、挨拶をしているのには次のような大切な理由があります。
がっこう いえ しょくじ とき あいさつ
これからも、学校でも家でも、食事の時には必ず「いただきます」「ごちそうさま」と挨拶
をするようにしましょう。

ひと かんしゃ 人への感謝 「ごちそうさま」

むかし きやく
昔、お客さまをおもてなしするとき、
いえ ひと いろいろ ところ ある まわ
家の人はいろいろなところを歩き回って
ざいりょう さが もと
材料を探し求め、ときには命がけで食べ
もの
物をとらなければならないこともありまし
た。そのご苦労に「ありがとう」の気
もちを 伝える ことからはじまったあいさつ
です。作ってくれた人、食事ができるこ
とへの感謝の気持ちを表しています。



ひと いのち
人 命
に 「ごちそうさま」
に 「いただきます」

いのち かんしゃ 命への感謝 「いただきます」

わたし た
私たちが食べるものは、もとをたど
れば、すべて生きていたものです。そ
うした動物や植物の命をいただく(食べ
る)ことで、私たちは今、生きています。
しぜん めぐ わたし いのち
自然の恵みや、私たちの命をつないで
くれる大切な食べ物に感謝する気持ちを
あらわ 表すのが「いただきます」というあい
さつです。



きゅう しょく

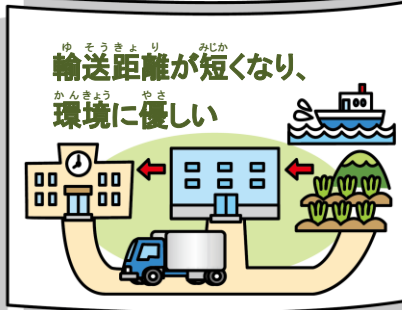
給食では

ち さん ち しょう
「地産地消」

を推進しています!



「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。



学校では、八尾産の小松菜や若ごぼう、大阪産のしろ菜や春菊、たけのこなどを給食で使っています。調味料のしょうゆも大阪で作られているものを使っています。自分の地元ではどんな野菜などの食材が作られているのか、調べてみていいかもしれませんね。

1 1 8
いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

