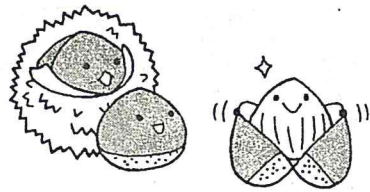


給食だより

11月

中野区立向台小学校
平成28年10月26日

秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物をつくってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。



感謝を込めて食事のあいさつをしましょう



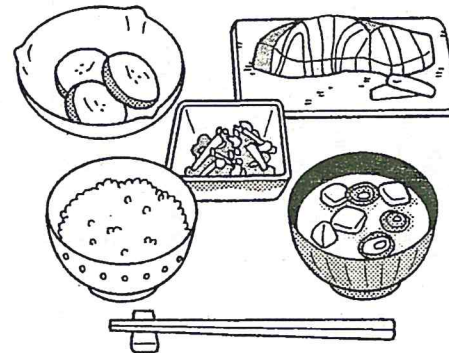
みなさんは食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか？「いただきます」という言葉には、わたしたちが生きていくために、ほかの動物や植物の命をいただいていることから、命をいただきありがとうございますという意味が込められています。また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたりして、駆け回っていただき、ありがとうございましたという意味が込められています。食事のあいさつは心を込めてするようにしましょう。

地場産物をもっと食べましょう



みなさんの地域にはどんな地場産物があるか知っていますか？地場産物を積極的に使うことは、流通などに使うエネルギーの節減につながります。また、生産者の顔が見える環境は、安全安心で新鮮な旬の農作物を手に入れることができるというメリットがあります。積極的に利用するためにも、自分の住む地域では、どのような農作物がつけられているのかを調べてみましょう。

和食のよさについて考えてみよう



伝統的な和食の形は、主食であるごはんのみそ汁などの汁物におかずを3種類組み合わせたものをいい、これを「一汁三菜」と呼びます。

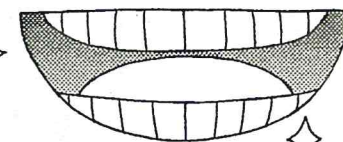
和食は、世界的に見ても、健康的な食事として注目されています。和食のよさはどこにあるのか、もう一度、自分たちでも考えてみましょう。

11月23日は
勤労感謝の日



いつも
ありがとう

11月8日は
いい歯の日



よくかんで食べよう

食べ物
ノート

ぎんなん

ぎんなんはいちょうの種子です。ぎんなんは「白果」という名で漢方としても使われています。せき止めなどに効果がある

- といわれています。
- 栄養価も高くでんぷん質が豊富で、脂質、レシチンなどが多く含まれています。茶わん蒸しに入れたり、くし焼きにしたりして食べますが、食べすぎると毒だともいわれています。「ぎんなんは年の数以上食べるな」といういい伝えがあるそうで、特に子どもはたくさん食べすぎないようにしましょう。

