

給食だより 11月号

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。季節の食材を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気にこれからの寒さに備えましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」を大切に



食事の時の「いただきます」や「ごちそうさま」には意味があります。家族みんなで気持ちをこめてあいさつをしましょう。

「いただきます」 食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。

「ごちそうさま」 食事を作るために食材を育てたり集めたり、料理を作ったりしてくれた様々な人への感謝の気持ちが込められています。

お手伝いのススメ



食事のお手伝いから感謝の気持ちや食事のマナーも自然と身についてきます。

和食の配膳の仕方

手前の左にごはん、右に汁物が基本。
汁物の向こう側に主菜(主に魚や肉を使ったおかず)
ごはんの向こう側に副菜(主に野菜やきのこ、海藻を使ったおかず)
毎日の食事でもぜひ配膳の仕方を子供たちに教えてあげてください。



鍋の季節がやってきました。
肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加えて栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。野菜をたっぷり入れて体も心もぼかぼかあたたまりましょう。

