

# 11月給食たより



## 食事のあいさつにこめられた思いとは？

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるのか知っていますか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



## ～11月23日は勤労感謝の日～

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう！



## 食べ物クイズ

大豆はいろいろな食べ物に姿をかえます。？に当てはまる食べ物は何？

- ① おから
- ② ゆば
- ③ 豆腐



## 生産者のご厚意に感謝いたします

令和3年度より毎年、JA新はこだて農協酪農生産部会長万部支部様より、「牛乳・乳製品需要拡大事業」として長万部町の学校給食にヨーグルトを無償で提供していただいております。今年も11月7日（木）に給食へ提供予定です。

皆さんの健やかな成長を願い、支えてくださっている方々に感謝して、おいしく残さず食べてくださいね！



## つよほね 強い骨をつくろう！

みなさんの骨の成長に必要な「カルシウム」。大切な栄養素であるにも関わらず、日本人に不足しがちな栄養素の1つです。特に、成長期のみなさんの今の時期にしっかりカルシウムをとって骨を作らなければ、将来、骨がすかすかの状態になる「骨粗鬆症」という病気になってしまうこともあります。カルシウムが不足しないように、今からしっかりとていましょう！そして毎日給食に出る牛乳は、カルシウムを多く含む食品です。ぜひ、残さず飲むようにしましょう。

### カルシウムを多く含む食品



給食は、1日に必要なカルシウムの約半分量がとれるように計算されているよ。毎日給食で出る牛乳もしっかり飲もう！

