



給食だより 11月

令和2年10月30日
港区立青山中学校
校長 中田和直

「勤労感謝の日」は、「米の収穫祭」

11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労感謝の日は、もともとその年に収穫された農作物の恵みに感謝をし、穀物が豊かに実ることを願う「新嘗祭（にいなめさい）」という儀式でした。今の私たちの生活の中では、作物の収穫や食べ物が与えられることに感謝する機会がほとんどなくなりつつあります。今年の「勤労感謝の日」は、食卓を支えるすべての人、そしてそれを支える自然の恵みにあらためて感謝をし言葉や行動で伝えてみましょう。

11月の目標 ①感謝して食べよう

●「いただきます」のあいさつをしっかりとしよう!

「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声を出してしっかりとあいさつしましょう。



●マナーを守って食べよう!

作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



●「ばっかり食べ」はやめよう!

1つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。和食では、とくにはいけない食べ方です。



ありがとう!

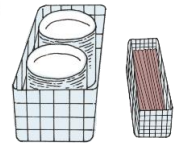
●「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに!

「ご馳走（ごちそう）」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後にあらためてしっかりと伝えましょう。



●後片付けは思いやりの心で!

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンやはしは向きをそろえましょう。食べ残しやごみはきまりに従って集めましょう。

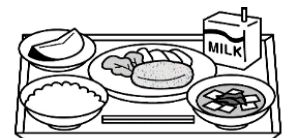
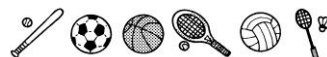


11月の目標 ②生活習慣予防について考えよう

人間のからだはある程度の活動（運動）をすることによって機能が正常に働き、健康が維持できるようになっています。一方、現代の社会は交通機関の発達などにより活動量が不足になりがちです。したがって、日常生活の中で意識的に運動を取り入れましょう。

☆からだを動かすことの効果☆

- ①持久力がつく
- ②心臓や肺機能の向上
- ③高血圧・糖尿病・肥満の予防
- ④ストレスの解消



給食は、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事です!

☆運動のできる丈夫なからだをつくらう☆

運動するには、エネルギーとなる主食（ごはん・パンなど）も必要ですが、血や筋肉となる主菜（肉・魚・卵など）や、からだの調子をととのえる副菜（野菜・果物）も必要です。バランスよく食べて運動のできる丈夫なからだをつくりましょう。