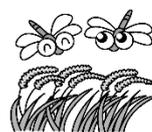




# 11月 給食だより

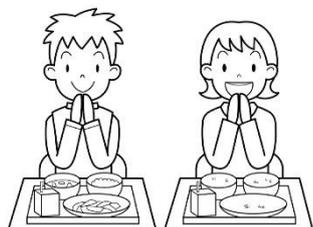


学校のまわりの木の葉が色づき始め、秋の深まりを感じます。これからだんだん寒くなりますが、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかないじょうぶな体をつくりましょう。

## 食べ物を作ってくれる人や食べられることに感謝しましょう

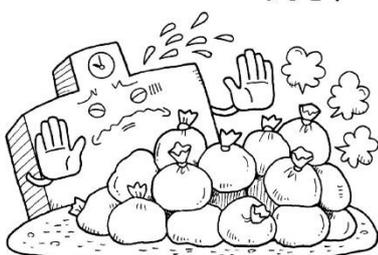
私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運搬する人・販売する人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

いただきます! ごちそうさま!



心を込めてあいさつをしましょう

「少しだけ」のはずなのに…  
あなたが残した給食。全校分になると!



### もう一口

### 食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しでもがんばってみましょう。

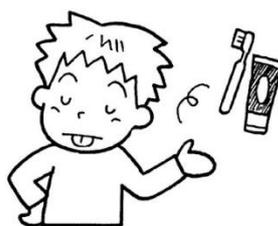
11月8日は  
いい歯の日

## 歯を大切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます。



・甘い菓子や飲み物の  
だらだら食べ



・歯みがきはめんど  
うだからしない



・あまりかまなくても  
食べられるやわらか  
い食べ物が好き

永久歯は、一生涯使い続けていくものです。今からよく噛んで食べ、食事の後はしっかり歯みがきをし、むし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう!!!

## 地産地消

### 茨城をたべよう Week

### 11月18日から22日

地産地消とは、身近な地域で生産された農林水産物を地域で消費することです。学校給食には、たくさんの茨城県産農産物が使われています。お米は結城市で収穫されたお米です。もちろん野菜も旬の時期にあわせて積極的に取り入れています。茨城県産・結城市産の食材を学校給食に取り入れることで、地域の産業や食文化等への関心、生産者や食べ物に対する感謝の気持ちを持ってもらいたいと考えています。

