



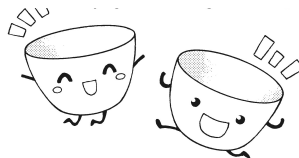
# 11月給食たより



江戸川区立下鎌田東小学校  
令和5年10月31日（火）  
校長 山本 浩一  
栄養士 遠藤 冴香

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。同時に、朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きくなっています。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。また、冬の訪れに備えて、バランスのよい食生活を心がけて、寒さに負けない丈夫な体づくりをしましょう。

## 感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

## ～給食ができるまでにはどんな人がかかわっているのかな？～

### 野菜農家さん

それぞれの野菜の特徴に合わせて虫や病気を防ぐ工夫をしながら大切に育てています。



### 酪農家さん

牧場では、毎日のえさやりや牛の体をふきます。牛舎をきれいに掃除することもよいお乳をしぼるために大切な仕事です。

### 漁師さん



漁師さんの仕事は船の上。安全にたくさんの魚がとれるように天気の情報集めは欠かさずしています。

### 米農家さん

お米を作るには約5ヶ月間がかかります。草取りや水の管理など多くの手間がかかります。



### 給食当番さん

みんなの給食を運んだり、配ったりしています。



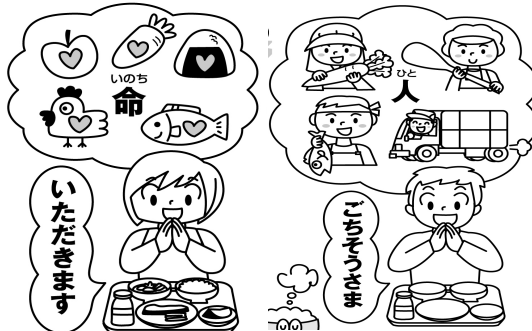
### 調理員さん

下鎌田東小では、朝、6時半から460人分の給食を7人で作っています。たくさんの野菜を洗ったり、切ったりしています。大きな鍋でまぜるのは大変ですが、おいしい給食を食べてもらえるようにがんばっています。



『いただきます』と『ごちそうさま』は、日本独特のあいさつの言葉です。それぞれ感謝の意味が込められています。

『いただきます』は、「わたしたちの命をつなぐために生き物の命をいただきます。」という意味です。食べ物は、もともと生きていたものです。命をいただいて命を守っています。



『ごちそうさま』は、漢字で「ご馳走さま」と書きます。「馳走」とは、走り回るという意味です。「わたしたちのために食材を育てたり、料理をしたり、走り回るように用意してくれてありがとう」という言葉です。

## 11月8日はいい歯の日



生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

## よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

