

# 給食だより

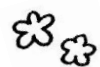


令和 2年 10月 30日  
荒川区立第三中学校  
校長 小柴 恵一  
栄養士 金山 桜子

日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう日とされています。この機会に改めて、毎日食事ができることに感謝の気持ちをもてるといいですね。

## 11月の給食目標

感謝して食事をしよう



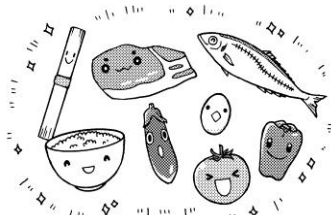
### 荒川区から給付されるお米を使用します！

荒川区では、学校給食内容の充実及び保護者の負担軽減を図るため、年に数回お米の給付があります。11月から1月の給食ではこのお米を使用します。普段給食で使用しているお米は、秋田県産の「あきたこまち」ですが、今回給付されるお米は岩手県産の「ひとめぼれ」という品種です。いつものお米と味を比べてみてください。

### 11月26日は「第2回食育推進給食」です！

「食育推進給食」とは、三中生のみなさんが基本的な食習慣を身に付け、健やかに生きていく基礎をつくるために内容を充実させた給食のことです。

今年度は「免疫力を高めよう」をテーマに行っています。11月26日の第2回目は「体を温める食事」について紹介します。だんだんと寒くなってきた今だからこそ、保健委員のプレゼンテーションをしっかりと聞いて日々の食事にぜひ活かしてくださいね。



## 感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」

みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？「いただきます」は、命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」には、食事をつくるために駆け回ってくれた人たちへの感謝の意味が込められています。

### ◎作っている人への感謝

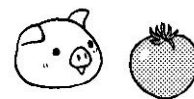
毎日の給食は、たくさんの人の手によって作られています。

- ・食材を育てる農家の人
- ・食材を運ぶ業者の人
- ・献立を考えて準備をする栄養士
- ・給食を調理する調理員
- ・給食を配膳する給食当番



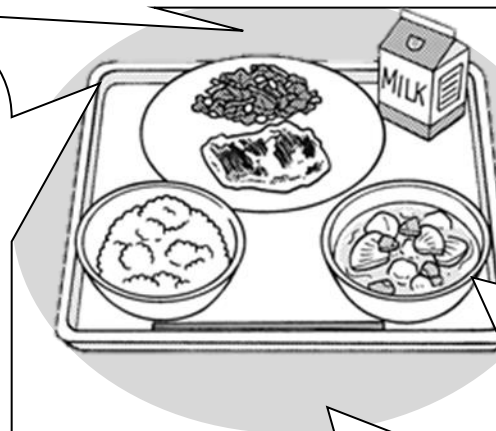
### ◎命をいただいていることへの感謝

肉や魚、野菜、果物には全て命があります。私たちは、動物や植物の命をいただいて、自分の命をつないでいます。



### ◎お家の人への感謝

毎日の給食は、お家の人が用意してくれた給食費で食材を購入しています。



### ◎毎日食べ物をいただけることへの感謝

世界では、自然災害で食料がとれなかったり、紛争でその土地にいらなくなったりとさまざまな原因から、十分な食べ物がなく苦しんでいる人が多くいます。

毎日何気なく食べている給食ですが、動物や植物の命をいただいているということ、給食を口にするまでの過程にいろいろな人の手がかかっていることに感謝して、心を入れて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょ。

また、できるだけ残さないよう、バランスよく食べられるといいですね。苦手なものでも、給食では一口挑戦してみましょう。

