



寒さが増し、霜がおりる月ということで 11月は「霜月」とよばれます。秋の実りに感謝する月でもあります。

各地で収穫に感謝したり開運など願う祭りが行われます。また、昼と夜の温度差が大きく、

紅葉も見ごろになります。立冬（11月7日）を過ぎると、こよみのうえでは冬が始まります。風邪な

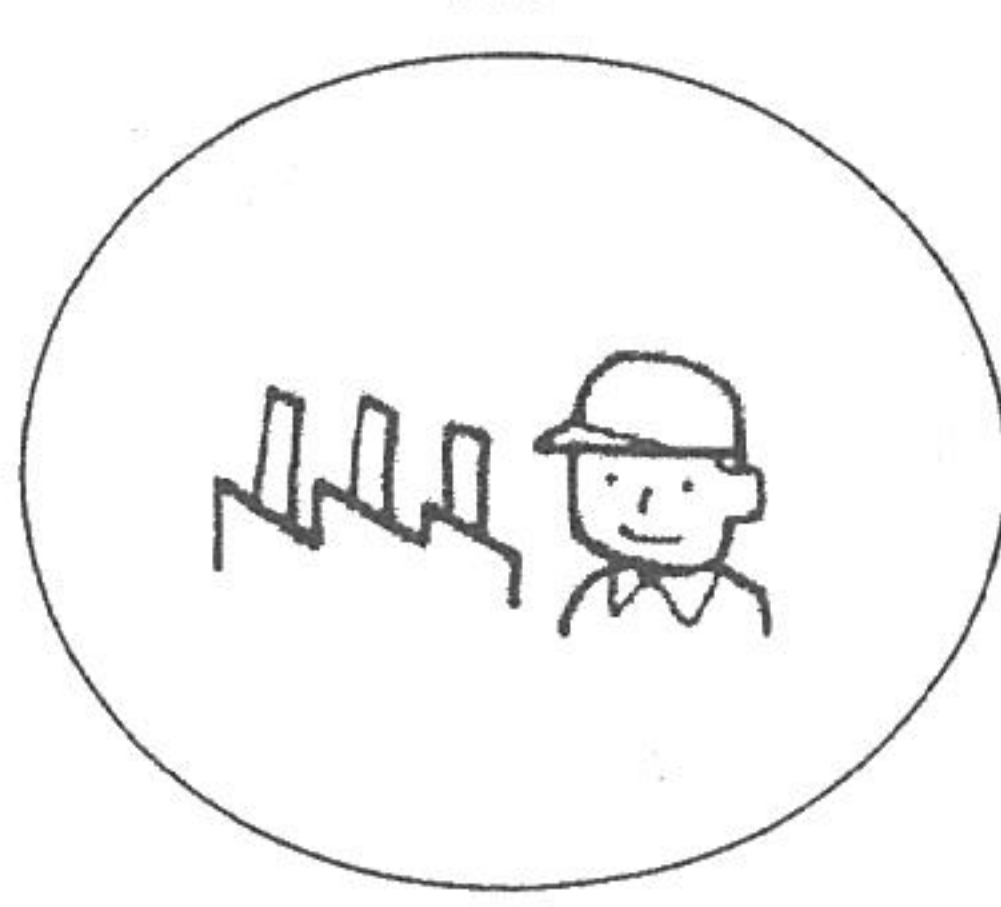
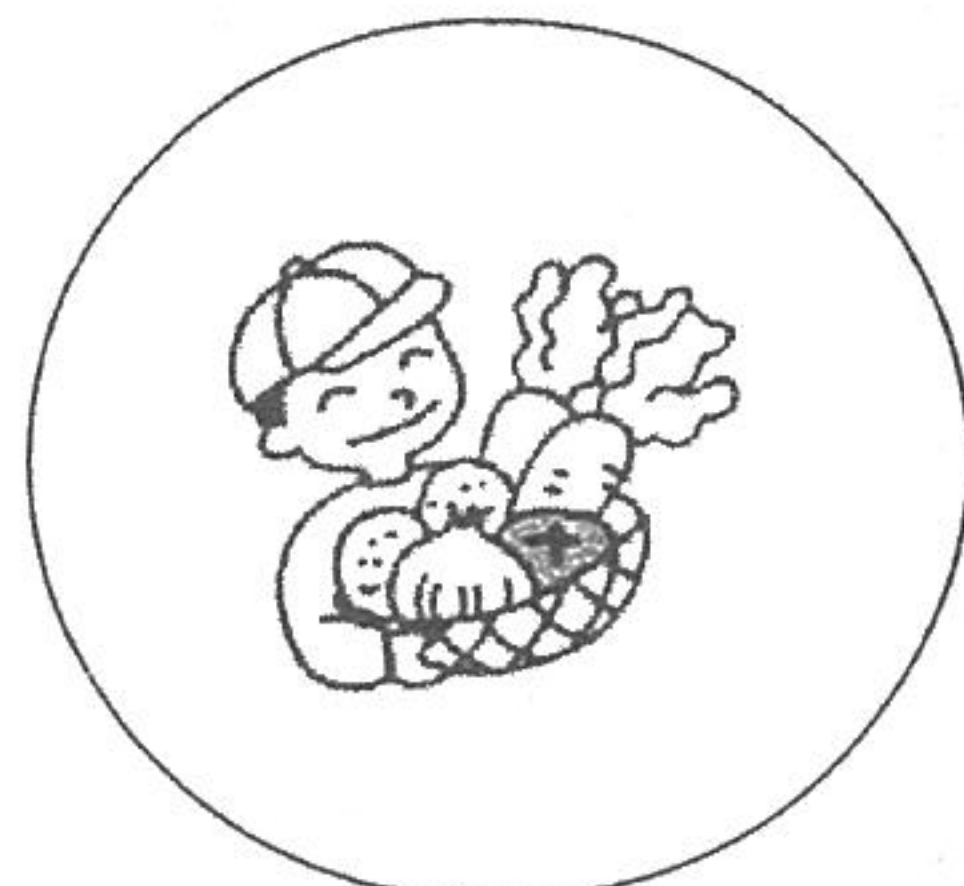
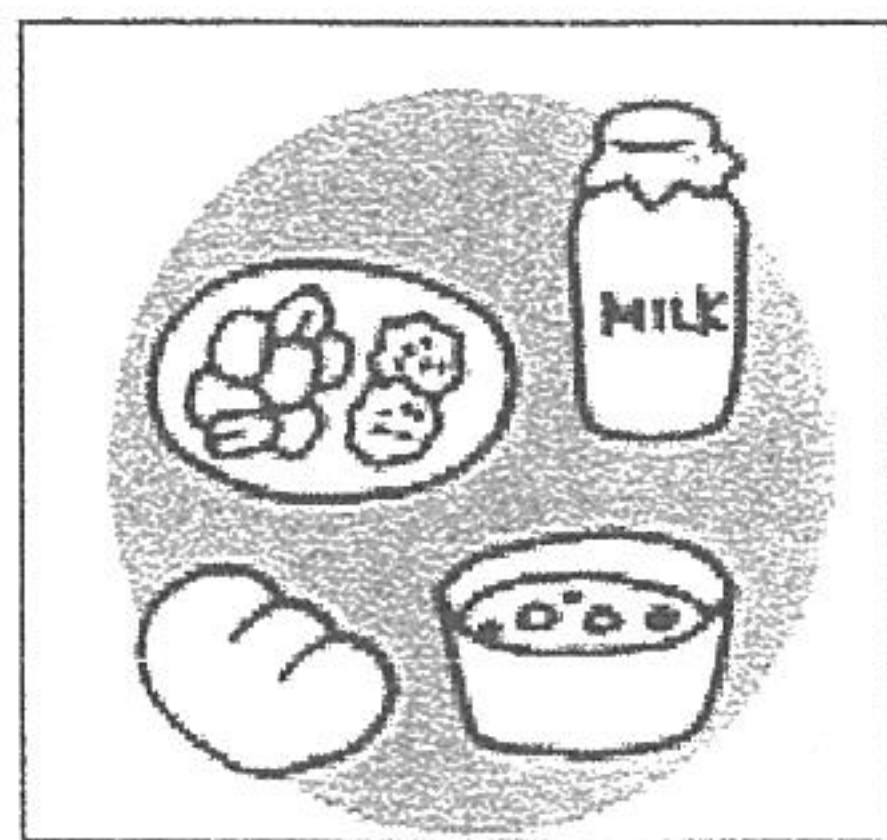
どひかないように、気をつけましょう。

感謝の気持ちを忘れずに！！

毎日の食事はたくさんの人たちによって作られています。どんな人たちがかわってくれているのか考えてみ

ましょう。残さず食べること、好き嫌いしないこと、食器を洗い、食器を洗うことが食事を作ってくれる人たちに

の感謝につながります。また「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも心をこめて言いましょう。



11月の目標

「感謝して食べよう」



○ 「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちをこめてあいさつしよう

○ 食べものを残したり、そまづにしないようにしよう

旬の果物「柿」



むかしから「柿が赤く色づく」といわれるほど、からだにいい栄養がふくまれています。たとえば、ビタミンC、βカロテン、カリウム、食物せんい、タンニンなどです。ビタミンCやβカロテンは風邪の予防に効果があり、タンニンは血管を強くします。和歌山県では、かつらぎ町、橋本市で多く栽培され、日本一の収穫量（約54000トン）になっています。

「いただきます」とは・・・

自然のめぐみをそまづにしませんという

気持ちがこめられています。

食べものの「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。



「ごちそうさま」とは・・・

「ちそう」は走り回るという意味です。むかしはお客さまがくると、家になく食べものを海

や山まで探し回って用意したそうです。「ごち

そうさま」は「わたしのために走り回ってくれ

てありがとう」という意味です。



おうちのひとといっしょにみてくださいね。