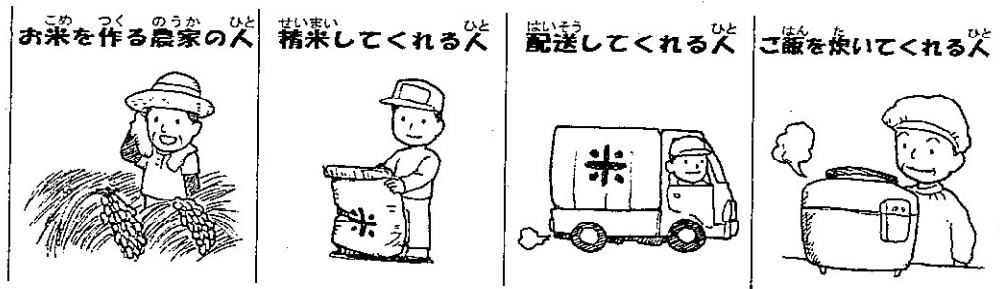




11月から12月初め頃までは晩秋と言われ、秋の終わり頃になります。この頃には、木枯らしが吹いたり、霜が降りたりと、寒さが日を追って増して来る頃で、紅葉が見ごろになる時期でもあります。しっかり食べて、体を丈夫にしてかぜをひかないようにしましょう。

感謝の気持ちを忘れずに

11月23日(土)は勤労感謝の日です。毎日の食事には、たくさんの人の手がかけられています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



食事とは、生き物の命をいただいて成り立っています。食すことへの感謝についても考えてみましょう。

感謝して食べましょう

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちがかわっているかな？



残さずに食べること、好き嫌いしないこと、食器をていねいにつかうことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつもしましょうね。

11月の月目標



「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
- 食べ物を残したり、粗末にしたりしないようにしましょう

食べ物を大切にしましょう

毎日食べている食事やおやつなどを何気なく残していませんか。ほんの少しと思っただけ積み重ねるとたくさんの量になります。



上のような理由から食べ物を残してよいのでしょうか。



私たちは生きていくために、たくさんの動物や植物の命をもらっています。そのことを考えれば、ほんの少しでもむだにはできないはずです。ひと口ひと口よく味わい、最後のひとつぶ、ひと切れまで大切に食べたいものですね。



茶碗蒸しに欠かせないものに「ぎんなん」があります。ぎんなんは、いちじくの種です。硬いからを割ると中にうすい黄色の種が顔を出します。少し苦味のある秋の味です。

☆ おうちのひとといっしょにみてくださいね。

* しょくじはおちついて、よくかんで食べましょう。