

School lunch news

2020・NOVEMBER

～ 感謝の心を大切に～

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人々の支えによって成り立っています。

命をいただくことへの感謝、食事を準備してくれた人への感謝をこめてあいさつができていますでしょうか？

この機会に、食物を大切に、食物のおいしさを味わい、感謝の気持ちをあらわす食べ方を考えてみましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」
「ありがとう」
★感謝の気持ちを言葉にする★

心と体の栄養になる食物
★自分の適量を知り、残さず食べる★

いただきます

ごちそうさま

わたしたちは、動植物の命をもらって生きています。「いただきます」には、「命をいただきます」という意味がこめられています。

ごちそうさまの「ちそう」は「馳走」という字を書きます。「馳走」は走り回るという意味です。

「食事をするための材料を栽培し、育て、集め、料理しと、かけ回ってくださりましてありがとうございます」という意味が含まれています。



中学生は、最も成長が著しい時期です。この成長を支えるため多くの栄養素が必要となり、エネルギーやたんぱく質の必要量は生涯で最大となります。

身長・体重や骨量の急速な増加には、カルシウムや鉄の摂取が特に大切です。食事や生活のリズムを整え、バランスのよい食事を心がけましょう。

11月の地産地消メニュー

4(水) 丹波地どりのソテー (兵庫県産鶏肉)

5(木) 「神戸特産ランチ」

神戸たまねぎミンチカツ(神戸市産たまねぎ使用)

神戸ぶどうゼリー (神戸市産白ぶどう使用)

9(月) ハタハタのから揚げ (兵庫県産)

18(水) 神戸牛のうま煮

27(金) 小松菜まんじゅうのきのこあんかけ
(兵庫県産小松菜使用)