

The Lunch Times 11・12月号

令和7年 <給食だより> 三郷市立瑞沼学校給食センター

涼しい風が吹くようになり、木々も少しずつ色づく季節になりました。1日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。食事からしっかり栄養をとり、体調を整えましょう。

感謝して食べよう！

11月23日は勤労感謝の日です。給食は、栄養士、調理員をはじめ、農家、漁師などの生産者、食材や給食を運ぶ運転手など多くの人が関わって作られます。毎日食事がいただけることに感謝の気持ち込めて、また、おいしく食べてもらえるように一生懸命働いてくださった方々の思いを大切に、マナーを守り味わって食べましょう。

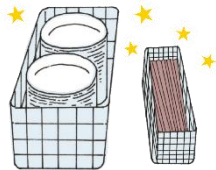
●マナーを守って

よいマナーで美しくいただくことは、作ってくれた人のその料理に込めた思いを大切に、感謝していることを表すことにつながります。



●後片付けは思いやりの心で

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返しましょう。ごみもルールを守って分別しましょう。



●食事のあいさつをしっかりと

「いただきます」は動植物の命をいただくことや食事ができることへ感謝の気持ちを表します。「ごちそうさま」の「馳走（走り回る）」は食事の用意のために働いてくださった方に感謝するあいさつです。



和食といえば「お米」

11月24日は「和食の日」です。和食に欠かせない食べ物といえば「お米」です。お米の良さを再確認しましょう。

様々なおかずと相性がよく、健康的

ご飯はどのような料理とも相性がよく、お米と水だけで炊くので健康的です。栄養バランスのよさからご飯を中心とした「日本型食生活」が世界でも注目されています。



日本型食生活とは…
ご飯を主食とし魚や肉、野菜、豆類など多様な副食を組み合わせた食事

年中行事とのかかわりが深い

日本の行事食は、おはぎやお雑煮など米を使った食べ物がたくさんあります。

