

11月 給食だより


2024年11月7日(木)
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
栄養士

朝晩の気温はすっかり下がり、肌寒い日が続くようになりました。風邪をひかない元気な体をつくるためにも、バランスの良い食事を心がけ、睡眠もしっかりととって体を休ませましょう。

今月の給食目標は「感謝の気持ちをもって食べよう」です。給食が出来上がるまでには、調理をする人を始め、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつをし、食事を大切にいただきます。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p> 	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p> 	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> 	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p> 
--	---	---	---

給食では、8日にかみごたえのある食品を取り入れた献立が登場します。この機会にかむことを意識して食べましょう。

まちだ きゅうしょく FC町田ゼルビア応援給食

11月13日に登場します！



まちだし 町田市をホームタウンとしているサッカーチーム「FC町田ゼルビア」は、2024年シーズンからJ1で活動しています。今シーズンも残すところ1か月を切りました。そこで、応援のために町田市の小・中学校で「FC町田ゼルビア応援給食」を提供します！この献立は、FC町田ゼルビアの選手たちが実際にクラブハウスで食べているメニューを教えていただき、学校給食用にアレンジしたものです。給食で選手と同じメニューを食べて、FC町田ゼルビアを応援しましょう！

FC町田ゼルビア ゴールキーパー 谷 晃生選手にインタビューをしました！

Q. 学校給食の思い出を教えてください。

A. 僕はいつも給食のとき、揚げパンが好きだったので、揚げパンが出たときは必ずおかわりじゃんけんに参加して、揚げパンの争奪戦を繰り広げていました。

Q. 好き嫌いはありましたか？

A. 僕は好き嫌いがなかったので、ここまで大きくなっちゃいました。皆さんも好き嫌いはあるとは思いますが、できるだけ色々なものにチャレンジしてほしいなと思います。

Q. 最後に一言お願いします

A. 僕たちFC町田ゼルビアは、残りのリーグ戦も少なくなってきたので、ぜひスタジアムで応援してもらえると嬉しいです。



選手の食事や栄養管理
をしている
FC町田ゼルビア管理
栄養士の浜野さんにお
聞きしました！



☆今回のメニューに込めた思い

選手や成長期の小・中学生に不足しやすい栄養素であるカルシウムをしっかりとれるメニューとし、元気に成長してもらいたいという思いを込めて作成しました。

給食費に関するお知らせ

11月30日に11月分の口座振替を実施します。納期限の前日までに口座への入金をお忘れずをお願いいたします。この日に残高不足等により口座振替が実施できない場合は「督促状」が送付されます。ご注意ください。