



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭（にいなめさい）」とって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。私たちの生活を支えるために社会の様々な場所で毎日一生懸命働く人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

大切な食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」

日本には、食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するために関わった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

「いただきます」

「いただきます」は「もらう」「食べる」の謙譲語です。漢字では「頂く・戴く」と書き、頭の上に捧げ持つことを意味しました。このことは、何か大切なものをもらったときに感謝の気持ちを表す動作です。



「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走さま」と書きます。「馳走」とは、「かけまわる」という意味があります。人をもてなすために汗を流して食べ物を集め、かけまわるようにして食事の準備をしてくださった人たちの苦勞をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。



- ★インターネット予約をご利用の方へ★ 予約の締切は、給食を食べたい日の7日前(土・日・祝日を除く)午後2時です。11月分は、**10月20日(日)までに予約をしておく**と忘れなくて安心です！
- ★マークシート予約をご利用の方へ★ 11月分のマークシート提出期限は、**10月7日(月)**です。

FC町田ゼルビアをみんなで応援しよう！



ホーム最終戦 11月30日(土) 14:00k/o vs 京都(町田GIONスタジアム)

FC町田ゼルビア管理栄養士の浜野さんから、中学生が日々の食事で気にかけるといふことをうかがいました。

体が丈夫でケガをしない選手はなんでもしっかりと食べます。もちろんだれでも多少の好き嫌いがありますが、いろんな食品をとることで、多くの種類の栄養素を確保できることが大きな理由です。

小・中学生のころから気を付けることは、まず3食の食事の中でいろんな食材にふれ、なんでも食べる努力をすることです。そして、給食や家での食事は仲間や家族と一緒に楽しく食べることも大切です。

FC町田ゼルビアの選手に好評な「チキングリル ガーリックハニーソース」のレシピを教えてくださいました。料理レシピサービス「クックパッド」で紹介しています！

簡単！★町田市の給食

検索

脳の元気に役立つ栄養素や食べ方を紹介します!!



脳の元気に役立つ栄養素や食べ方	主な効果	主な食品
EPA(エイコサペンタエン酸) DHA(ドコサヘキサエン酸)	脳や神経を発達させ記憶力や学習能力を高める働きがあるといわれています。	鯖、さんま、いわし、ぶりなど
リコピン	記憶力の低下や認知症を防止したり、老化を抑制したりする働きが期待されています。	トマト
よくかんで食べる	よくかむことは、脳を活性化させることがわかってきています。特に、かむことが脳の中心にある記憶を司る「海馬」という部分を刺激することで、記憶力を強化することが期待できるそうです。	野菜類、豆類などのかみ応えがある食品

忠生中学校給食実施予定表

日	曜	1年	2年	3年	9組		
					1年	2年	3年
11月							
1	金	○	○	×	×	×	×
2	土	×	×	×	×	×	×
3	日	×	×	×	×	×	×
4	月	×	×	×	×	×	×
5	火	○	○	×	○	○	×
6	水	×	×	×	×	×	×
7	木	○	○	×	○	○	×
8	金	○	○	×	○	○	×
9	土	×	×	×	×	×	×
10	日	×	×	×	×	×	×
11	月	○	○	×	○	○	×
12	火	○	○	○	○	○	○
13	水	×	×	×	×	×	×
14	木	×	×	×	×	×	×
15	金	×	×	×	×	×	×
16	土	×	×	×	×	×	×
17	日	×	×	×	×	×	×
18	月	○	○	○	○	○	○
19	火	○	○	○	○	○	○
20	水	○	○	○	○	○	○
21	木	○	○	○	○	○	○
22	金	×	○	○	×	○	○
23	土	×	×	×	×	×	×
24	日	×	×	×	×	×	×
25	月	○	○	○	○	○	○
26	火	○	○	○	○	○	○
27	水	○	○	×	○	○	○
28	木	×	×	×	×	×	×
29	金	×	×	×	×	×	×
30	土	×	×	×	×	×	×
給食実施回数		13回	14回	8回	12回	13回	9回
金額		4030	4340	2480	3720	4030	2790

○・・・給食あり ×・・・給食なし

【お問い合わせ先】

- 予約方法、支払状況、ID・パスワード・払込票の再発行について
給食コールセンター 菜友(サイユウ)
電話:0594-86-7772(平日9:00~17:00)
- 献立の内容について
町田市教育委員会学校教育部保健給食課 中学校給食担当
電話:042-724-2177(平日8:30~17:00)
FAX:050-3161-8681

