

# 食育&給食だより



がつきゅうしょくもくひょう  
**1月給食目標**

かんしゃ きも た  
**感謝の気持ちをもって食べよう**

日頃みなさんが食べている給食が出来るまでには、多くの人たちの協力がが必要です。どんな人たちが関わっているかを知り、「ありがとう」の気持ちを忘れずに食事をいただきます。

**生産者の人**  
農家  
畜産農家の人  
漁師さん

**料理を作ってくれる人**  
給食の栄養士や調理員  
レストランのクックさん

**食べ物の命**  
もとは、みんな生きていたものです。  
米  
野菜・果物  
肉  
魚介類

**食品の加工や販売に関わる人**

**食べ物を運んでくれる人**  
おうちの人

かんしゃ きも あらわ  
**感謝の気持ちを表す**

「いただきます」と  
「ごちそうさま」

いただきます

…には、「私の命をつなぐために、生き物の命を『いただきます』という意味が込められています。」

ごちそうさま

…には、漢字で「ご馳走様」と書き、「馳走」は「走り回る」という意味で、「この食事を作るために食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回っていただき、ありがとうございました」という意味があります。

## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★ こまめに手を洗う</p>	<p>★ 早寝・早起きを心掛ける</p>	<p>★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★ 適度に体を動かす</p>	<p>白菜 大根 かぶ ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>