給食だより

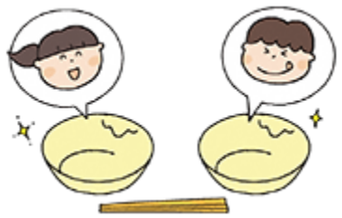
令和8(2026)年 11月

大阪市立清水丘小学校

感謝の気持ちをこめていただきましょう！

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。

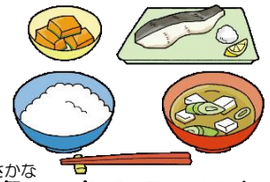
わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。11月２３日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。



どうして食事の時にあいさつをするのでしょう？

日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるために関わった多くの人への感謝の気持ちが込められています。

今月の給食からピックアップ！



【１１月１７日（火）】　まごわやさしい献立

まごわやさしいは、豆・ごま・海そう・野菜・魚・きのこ・いもなど、体にうれしい食材の合言葉です。

１１月２４日は、和食の日です。

和食はごはんなどを主食に魚や肉などの主菜、野菜を使った副菜、汁物を組み合わせているのが特徴です。いろいろな食材を使うため、バランスよく栄養をとることができます。

また、季節の食材や行事食などを楽しめることも魅力のひとつです。毎日の給食を通して、日本の食文化にも親しみましょう！

〈献立〉

さごしのごまじょうゆかけ・みそ汁・大豆の煮もの・ごはん・牛乳

その言葉がうれしい！