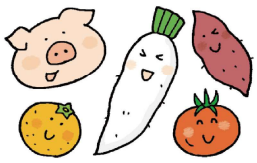
わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素をとり入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。



# 感謝を込めていただきます！　ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たち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。

## 10／1　中小5･6年生リクエスト給食

6年生が、栄養バランスを考えながら、メニューを選んでくれました。この日は、ピザ、コンソメスープ、照り焼きチキン、フライドポテト、野菜のナムル、手作りデザート（ミニパフェ）、烏龍茶、オレンジジュースでした。

普段の給食には出ないメニューもあり、みんなで楽しく食べました。

## 10／7　上小5･6年生　食育

「バランスよく食べよう」

五大栄養素が大切で、バランスの良い食事をするには、主食、汁物、主菜、副菜がそろっていると栄養が摂りやすいというお話をしました。家庭科で習っている五大栄養素のことなどをよく知っていましたね。

5･6年生に、何曜日の給食が好きか聞いたところ、火曜日が人気で、特にラーメン、うどんが好きとのことでした。

## 10／18　上小2年生　給食センター見学

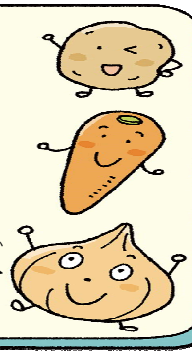
調理の様子や、食品庫にある大きな調味料を見たり、調理員さんと同じ大きなヘラ･おたまを持ってもらいました。質問の時間には、子どもたちからたくさんの質問が出て、色々興味を持ってくれて嬉しいなと思いました。

## 10／21　中小1･2年生リクエスト給食

2年生がメニューを選んでくれました。リクエストの票が多い順に、栄養バランスも考え決めました。メロンパン、コーンスープ、焼き鳥、野菜のナムル、手作りデザート（ミニパフェ）、麦茶、オレンジジュースでした。普段の給食とは違うので、準備の時からみんなのワクワクが伝わってきました。1.2年生には少し大きめのメロンパンで、お腹いっぱいになりましたね。

## 11月のメニューのご紹介

7日（木）かにクリームコロッケ：久しぶりのクリームコロッケです。

8日（金）スティック納豆：小さな袋に入った、小粒の納豆です。醤油味がついています。

22日（金）かぼちゃだんご汁：北海道のじゃがいもとかぼちゃを使った、ひとくちサイズのだんごが入っています。