

# 11月

# 給食だより



令和6年11月 塩沢学校給食センター

秋も深まり、秋から冬へと一歩一歩近づいています。朝晩の寒さも厳しくなりました。朝晩の寒暖差によって体調を崩さないように、バランスの良い食事、適度な運動、しっかり休養の3つを意識し、元気に過ごしましょう。

**(ご家庭でお子さんと一緒にお読みください)**

## 感謝を込めていただきます！ごちそうさま！

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。

### 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、この食事が出来上が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。

## 給食を通して **地産地消** の良さを知ろう

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取組です。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに食料自給率といった課題に目を向ける機会にしたいと考えています。11月1日の市制20周年記念献立では、南魚沼市で生産・加工された食材をふんだんに使用した、特別献立となっています。私たちの住む南魚沼市には、おいしい恵みがたくさんあります。地元で生産されている食材について学び、それらを生産している方たちの思いや熱意を知る機会となればうれしいです。

### 地産地消の良さとは？

