

日ごとに秋も深まってきました。



11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。

食べ物の生産者や食事をつくる人に感謝の心を持とう

給食がみなさんに届くまでには、たくさんの方が関わっています。食材の生産者や、栄養士、

調理員さんといったさまざまな人たちがいるおかげで給食ができていきます。これらの人たちの

苦労や思いを考えながら給食を味わって食べましょう。

感謝の気持ち

「いただきます」

を込めて

「ごちそうさま」



食べ物をいただくことや、調理してくれた人に

感謝の気持ちを込めていうあいさつを忘れずに。



11月24日は和食の日

平成25年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されまし

た。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以

下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1. 多様で新鮮な食材と、その持ち味の尊重
2. 健康的な食生活を支える栄養バランス
3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現
4. 正月などの年中行事との密接な関わり

11月21日は、だしで味わう和食の日です。献立は、麦ご飯、牛乳、さばの味噌煮、ごまあえ、

豆腐のすまし汁です。

くだものクイズ

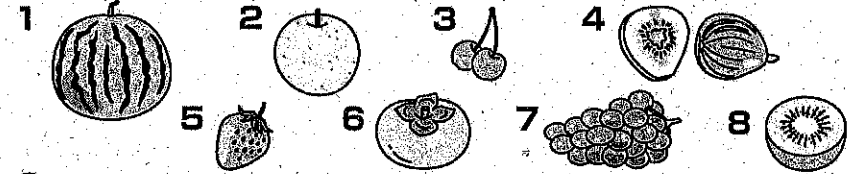
Q1

「○○のくだものは金」と言って、○○に食べると、からだにとって一番良いとされています。○○とはいつのことでしょう？

- 1 あさ 2 ひる 3 よる

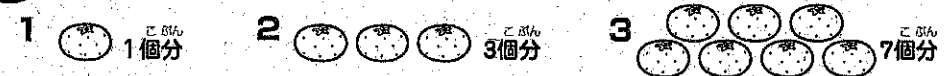
Q2

秋はくだものおいしい季節です。秋においしい旬のくだものはどれでしょう？ 名前も考えてみましょう。



Q3

ケーキ1個のカロリーは、みかんの約何個分でしょう？



Q4

くだものにはビタミンCという栄養が多くふくまれています。ビタミンCはからだにどんな働きをするでしょう？ 当てはまるものに○をつけましょう。



Q5

あなたの家にはどんなくだものがありますか？ ない人はよく食べるくだものでよいので、名前を書いてみましょう。

こたえ

Q1...1 朝食で食べている間に失われた多くのブドウ糖（頭の働きをよくするもの）を補うことができる。Q2...2 (ナシ)・4 (イチジク)・6 (カキ)・7 (ブドウ) [1 (スイカ/夏)・3 (サクラんぼ/夏)・5 (イチゴ/春)・8 (キウイ/春)] Q3...3 (ショートケーキ1個 [100グラム] の344キロカロリーは、温州みかん7個分 [700グラム] の322キロカロリーとほぼ同じ) Q4...1・4