



11月給食だより



平成30年11月
邑楽町立学校給食センター

11月に入り、日に日に寒さが増してきました。空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすい時です。外から帰ってきた時や食事の前など、手洗い・うがいを丁寧に、朝・昼・夕と3食しっかりと、バランス良く食べて、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。



食べ物を大切にし感謝して食べよう

みなさんは、食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をきちんとしていますか？
食事のあいさつには、食べ物や食事に関わる人たちに感謝の気持ちを表す大切な言葉です。
それぞれのあいさつの由来や意味を理解し、心を込めて食事のあいさつをしましょう。

いただきます

「いただきます」は「頂（戴）く」からうまれた言葉です。
私たちが生きていけるのは、食べ物として、たくさんの動物や植物の大切な命を、いただいているおかげです。命をいただくこと、食事ができることに「ありがとう」の感謝の気持ちをこめて「いただきます」のあいさつをしましょう。

ごちそうさま

私たちが食べる食事は、食材を育てる人、それを運ぶ人、売る人、料理をする人など、多くの人が関わっています。その人たちがいるおかげで、食事をすることができているのです。食事に関わったすべての人たちに、ありがとうの感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



子どもの心を育む「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多かもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでも、これでは共食といえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



放射性物質測定結果 検査結果の詳細は給食センターのホームページにも掲載しています

下記の食材の検査をした結果、放射性ヨウ素(I-131)、放射性セシウム(Cs-134, Cs-137)のいずれも不検出でした。

検査機関名	検査器	測定日	試料名
環境衛生試験センター	ゲルマニウム半導体検査器	9月5日	パン用県産小麦粉(ダブル8号)
環境衛生試験センター	ゲルマニウム半導体検査器	9月5日	麺用県産小麦粉 (さとのそら・きぬの波・つるぴかり)

邑楽町のホームページからも献立表・給食だよりが見られます