



# 給食だより 11月

11月8日は「いい(11) 歯(8)の日」です。生涯にわたっておいしく楽しく食べるためにも、健康な歯を保つことが大切です。かみごたえのあるものをよくかんで食べ、食後にきちんと歯をみがくことを習慣づけましょう。

## ● 感謝の気持ちを持って食べましょう

普段食べている食事は、多くの人の働きによって食卓に届けられています。例えば農家や漁師、畜産農家などの生産者、食べ物を運ぶ運送業者、販売する小売店、料理を作る人、保護者の皆さんなどです。



一緒に買い物に行ったり、調理をして料理に込めた思いを伝えたりすると、子どもたちはより身近に感じて、感謝の気持ちを育むことにつながります。



また、私たちが食べる野菜や魚、肉などの食べ物は自然からの恵みです。子どもたちは園で野菜を育てる体験を通して、育てることの大変さや収穫できた時の喜びを感じます。それが食への興味・関心や感謝する心へとつながります。



## ● 家族みんなで食事の挨拶をしましょう

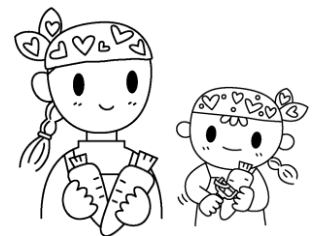
食事の時の「いただきます」や「ごちそうさま」には意味があります。家族みんなで気持ちを込めてあいさつをしましょう。



いただきます	食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。
ごちそうさま	食事を作るために食材を育てたり集めたり、料理を作ったりして駆け回ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。

## ● お手伝いにも「ありがとう」の気持ちを

箸を並べるなどの簡単なお手伝いをしてもらい「うれしい」「助かるよ」などの「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。日ごろからおとなが感謝の気持ちを伝えることで、子どもたちは感謝される喜びや、役に立てた充実感を得ることができます。



## 🍴 今月の給食 🍴

16日のポパイスープは昨年から登場している献立です。ほうれん草はにんじんやたまねぎなどと同じ具材だけでなく、ピューレも入っています。牛乳を使ったクリームスープにすることで臭みが少なくまろやかにしています。初めて登場したときは、想像よりもほうれん草の色が強く子どもたちに見たくて嫌がられるかと心配でしたが、実際には苦手意識も少なく食べてもらえたようです。

コーンスープ、パンプキンスープ、キャロットスープに続く定番メニューになれるよう、少しずつ改良を加え、少しでも見た目も味も気に入ってもらえればよいと思っています。