

# 11月給食たより

令和5年 11月  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄

あき 秋が深まってきました。木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活でこれからの冬の寒さに備えましょう。

## 感謝の気持ちをもって 食べましょう!

11月23日は  
勤労感謝の日です!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり、働いています。また、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



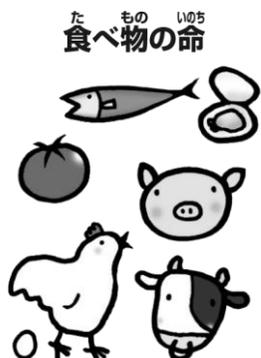
食べ物を運ぶ人

ありがとう



給食当番さん

調理をする人



食べ物の命



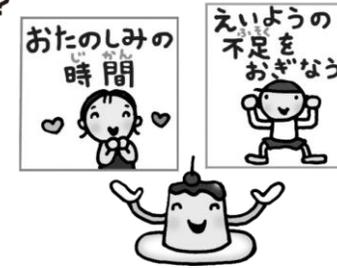
食べ物を育てる人



こんだてを考える人

# おやつのとり方を考えよう!

おやつとは?



おやつは生活にうるおいを与える楽しみの時間であるとともに、口や胃の小さな小児や、激しいスポーツをする人にとっては3食の食事を補う食事にもなります。

おやつ≠おかし



食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけとは限りません。おにぎりやチーズ、果物などもぜひおやつとして考えてみましょう。

食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量」と「時間」の2つについて、しっかり“きまり”を作って食べるようにしましょう。

1日3回の食事を  
基本におやつを  
考えよう



おやつの食べすぎでメインの食事が食べられなくなってしまうはいけません。おやつの時間や量を考え、だから食べ続けられないことが大切です。

栄養成分表示を見て  
食べよう



市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決め、また食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

寝る前には  
なるべく食べない



寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れないときには消化のよいものを少しだけにしましょう。

\* 給食当番は白衣とマスクの準備をお願いいたします。

\* 給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。