

# 給食だより

令和6年11月  
上天草市立阿村小学校  
文責：西岡

秋が深まり、間もなく冬の足音も聞こえてきます。これから空気も乾燥し、風邪をひきやすい気候になります。手洗い・うがいととも、規則正しい食生活を心掛けましょう。

## 感謝の気持ちをもって食べよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。わたしたちの食事は、材料を生産している人、料理を作っている人など人々の努力と、何とんでも自然の恵みに支えられています。これらの人々や自然に対する感謝の心を大切にするために、次の5つのことを忘れずに食事をしましょう。



### ① 自然の恵み

食べ物の生産には、水や土、気候などといった自然の恵みと関わりがあること。



### ② 人々の支え

食生活は、生産者をはじめ多くの人々によって支えられていること。



### ③ 命をいただく

「食べる」ということは、動物や植物の命をいただく、また、命を受け継ぐことであること。



### ④ 食事のあいさつ

「いただきます」や「ごちそうさま」は、食に関わる人・動物・自然などに対する感謝の気持ちを表していること。



### ⑤ 残さない

好き嫌いせず残さず食べ、食べ物を大切にすること。

わたしたちが食べている給食も生産者や食材を運んでくださる人、給食を作ってくくださる調理員の方々など多くの方が関わっています。給食時間もこの5つのことを忘れず、食べてほしいと思います。



# 11月8日はいい歯の日でした

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、「食べ物がよくかめない」ということがないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

## むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

|                 |                     |                      |                      |
|-----------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| <p>よくかんで食べる</p> | <p>おやつをダラダラ食べない</p> | <p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p> | <p>食べたらしっかり歯をみがく</p> |
|-----------------|---------------------|----------------------|----------------------|

## カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

|    |     |       |     |      |
|----|-----|-------|-----|------|
| 牛乳 | チーズ | ヨーグルト | 小魚  | 干しエビ |
| 納豆 | 厚揚げ | 豆腐    | ひじき | 小松菜  |

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！

# 上天草の郷土料理紹介

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきた料理です。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。今回は、上天草市に伝わる「ぶえん寿司」を紹介します。



松島町の郷土料理です。「ぶえん」とは「無塩」を意味します。新鮮な魚を酢でしめて、ご飯を混ぜた、ほんのり甘い寿司は、天草ならではの味です。鯛やこのしろ、チヌなどが使用されます。祭りや結婚式など祝いの席で出される料理です。11月21日の給食では、魚を揚げたものを混ぜ合わせた「ぶえん寿司」を提供します。お楽しみに！