



1 月

# 給食だより

令和2年 1月号  
 川崎市立小山小学校

新年あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごしましたか？

「1年の計は元旦にあり」（1年間の計画はその年のはじめに決めておくのがよい）と言います。今年はどんな計画を立てていますか？計画を実行して有意義な1年にしましょう。

今年も「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけることで、健康にすごせますように願っています。

## 2020年の目標を立ててみよう！



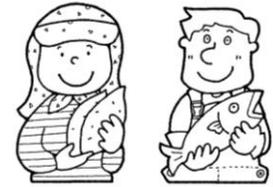
1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの心身の成長と健康を支えています。また、配ぜんや片づけ、食事の時間をとおして、正しい食習慣や知識、食事のマナー、感謝の心などを身につけさせてくれる、生きた教材でもあります。全国学校給食週間をとおして改めて給食の大切さ、食と健康について、家族みんなで考える1週間にしてほしいと思います。



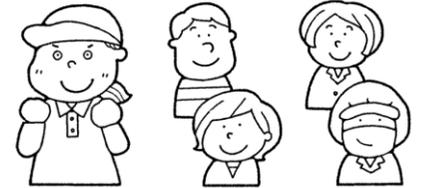
## 想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん 漁師さん



食べ物を運ぶ人 家の人 栄養士や調理員さん



### 食事のあいさつ 「いただきます」「ごちそうさま」

食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。食事の終わりに言う「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きます。「馳」と「走」、どちらの漢字にも「走る」という意味があります。昔ほど食材の調達が困難でなくなった現在であっても、買い出しに行くのに走る人がいて、また店に食材を並べに走る人がいて、料理するのに走る人がいる。一度の食事のために奔走してくれるすべての人への感謝の気持ちを表した言葉だと言えます。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。

お知らせ：青果物の生育状況により、1月15日(水)使用予定の柑橘類が【早香】から【はるか】に変更となります。