

いただきます!



# 食育つうしん 11月

2025年 金沢市立中央小学校

ごちそうさま!



秋も深まり、朝晩冷え込む日が多くなりました。日ごろからバランスのとれた食事を心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 今月の給食目標 ~好ききらいをしないで食べよう

給食では、野菜やきのこ、海藻のおかずが苦手な人が多いようです。日頃から何でも好き嫌いせずにバランスよく食べることで、免疫力を高めることができます。

苦手なものでも成長していくうちに食べられるようになる人がたくさんいます。未来の自分のために、苦手な食べ物にも少しずつチャレンジしてみましょう。



### 野菜



野菜にはビタミンや食物繊維がたくさん! かぜをひきにくしたり、おなかの調子を整える働きがあります。



### きのこ



きのこにはおなかの中をお掃除してくれる食物繊維や骨を丈夫にするビタミン D が含まれています。

### 海藻



海藻にミネラルという大切な栄養が含まれています。ミネラルは体の中のバランスを整える働きをします。

野菜、きのこ、海藻はどれも毎日の食事に取り入れやすく、みなさんの成長にかかせません。給食でも、これらの食材をバランスよく取り入れています。毎日のごはんがみなさんの体と心をつくれます。いろいろな食材を食べて元気にすごしたいですね。

## 「ありがとう」の気持ちを伝えよう

11月23日は「勤労感謝の日」です。みなさんは、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか? 食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわったたくさんの人たちへの感謝の気持ちが込められています。また、残さずに食べることは、食べ物を大切に、感謝の気持ちを伝えられる方法の一つです。この機会に「ありがとう」の気持ちを表してみましょう。

