

11月 こんだてひょう

まるもりまちがっこうきょうしつ
丸森町学校給食センター

ちゅうがっこう
(中学校)

月		火		水		木		金	
エネルギー		たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄	
基準量		825kcal		32.1g		23.1g		450mg	
平均栄養量		774kcal		31.4g		24.4g		430mg	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質		脂質		カルシウム		鉄		塩分	
たんぱく質									



11月 給食だより



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭(あたま)にのせるという意味があり、自分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ること(はしりまわ)を意味しており、この食事が出(で)来(き)上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいたしましょう。



給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

エスディーエス(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる