

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦勞や努力によって支えられています。

11月23日は「勤勞感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。



## 感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



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人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

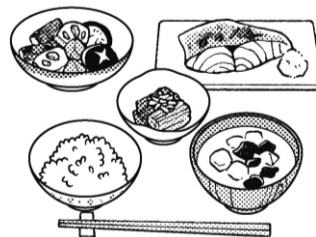
## 地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

## ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



## 見て美しい！ 食べておいしい！ 彩りおかず

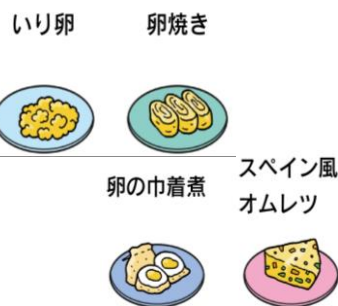
弁当は、彩りを考えて、おかずを決めると、おいしそうに見えるようになります。



赤	緑	黄・白	茶・黒
ミニトマト 	ゆでブロッコリー 	とうもろこしのミートボール 	しいたけのバター焼き 
焼きパプリカ 	さやいんげんのごまあえ 	粉ふきいも 	ひじきの煮物 
にんじんサラダ 	青菜のおひたし 	かぼちゃの煮物 	煮豆 

## 卵を使ったおかず

卵は、炒めたり、焼いたり、煮たり、いろいろな料理に使えて、栄養豊富な食品です。弁当のおかずいろいろな卵料理をつくってみませんか？



## ★お知らせ★弁当注文について

※11/15, 16, 17：期末考査終了後下校します。お弁当はいりません。

弁当の注文はしないでください。

### 【注文弁当のキャンセル方法】

◎クレジット決済利用者

当日午前8時までに立川給食株式会社へ連絡してください。

キャンセルした弁当分の代金は、翌提供分以降へ振替えられますので、振替日をお伝えください。

◎チャージ食券利用者

当日8時までにシステム画面上で取り消し処理を行ってください。

※ご注文締切り8時以降は追加、キャンセル注文はできませんのでご注意ください！！

