



# 11月給食だより

令和2年度

調布市立染地小学校

校長 大柳 ひろみ

栄養士 小野寺加代

## “食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

### 11月23日は「勤労感謝の日」



### 11月8日 いい歯の日

## 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>よくがんで食べる</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び</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！

## 11月の献立紹介

### 30日：かなパン

～水木マンガの生まれた街 調布～

「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木

しげるさんは調布市の名誉市民です。

鳥取県境港市で育ち、昭和34年から93歳で亡

くなるまでの56年間を調布市で過ごしました。

昨年、調布駅～西調布駅間に開園した「鬼太郎ひろば」が市民の憩いの場とな

っているほか、市内を走るミニバスやマンホールにも、鬼太郎とその仲間たち

が描かれています。今年3月には、アニメに登場した調布市内のスポットを

巡って楽しんでもらうための聖地巡礼マップVOL.5も発行されています。

調布市では、水木しげるさんの功績を称え命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しが行われています。



マンホール

鬼太郎バス



そこで、染地小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、11月30日の給食に水木しげるさんが大好きだったかなパンを取り入れました。

鬼太郎ひろば



聖地巡礼マップ



©水木プロ  
©水木プロ・フジテレビ・東映アニメーション