



# 給食 だより



大きく深呼吸したくなるような気持ちよい秋晴れの下、子どもたちは伸び伸びとからだを動かすことを楽しんでいます。

ただ、昼夜の気温差がある季節ですので、健康面には十分に気をつけていきたいと思います。

## 魚の栄養いろいろ

魚には子どもたちの健康に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、魚を食べることは将来の生活習慣病の予防につながることもさまざまな研究結果によりわかっています。

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスのよい良質なたんぱく質を豊富に含みます
- ★DHA・・・魚の脂質に含まれ、脳の働きを活性化し、記憶力を高めます
- ★EPA・・・DHA 同様脂質に含まれ、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを下げます
- ★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムが豊富です

最近では、切り身の魚で売られていますので、普段食べている魚が、どんな魚なのかを知らない子どもも多いかもしれません。

一緒にお買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのかを調べてみるのも良いですね。

### 秋に美味しい魚



## HALLOWEEN



ハロウィンの日になると、魔女や悪霊などの魔物たちが現世へやってくると伝えられています。

そのため、人々はわざと魔女やオバケの恰好をして、魔物たちから身を守っていたそうです。

仮装には自分たちを魔物の仲間だと思わせ、魔物を怖がらせることによって悪霊などを追い払ったり、災いを遠ざけるといった意味があるとされています。

### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き「走り回る」という意味があります。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかわり、動いてくれています。

そんな人たちに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言いましょう。

