

# 給食だより 11月

都立田無特別支援学校

日ごとに秋が深まってきました。季節の食材を使った献立にしていますので、給食でも秋を感じていただけたらと思います。楽しみにしててください。

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの生活は様々な仕事の上で成り立っています。

身近な給食だけを見ても、農家さんや調理員さんなど、たくさんの方が仕事を通して関わっています。11月は「感謝」を意識して給食を食べてくださいね。

## 感謝して食べよう

わたしたちが毎日食べている給食は、米や野菜などを育てる農家、牛や豚、にわとりなどを育てる畜産農家、魚などをとる漁師、食べ物などを運ぶ運送業者、給食をつくる調理員などの多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、動植物などの自然の恵のおかげで成り立っています。

給食にかかわっている多くの人や自然の恵みに感謝して、食べましょう。



©少年写真新聞社2024

## スポーツと食

## 食事から十分なエネルギーを！



成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。

不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。

毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

©少年写真新聞社2024