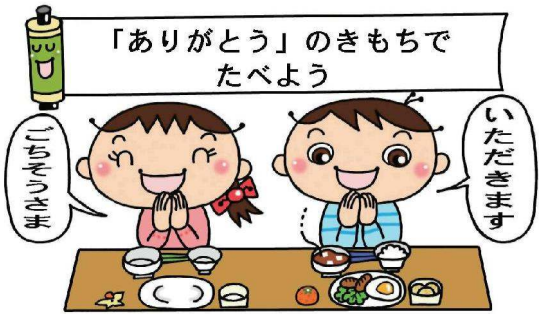
朝夕冷え込む日が多くなり、かぜをひく人もいるようです。かぜをひかないようにするために、色のこい野菜でビタミンＡを、色のうすい野菜とくだものでビタミンＣをたっぷりとりましょう。また外から帰ったら手洗い、うがいも忘れないようにしましょう。

「ありがとう」を伝えよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日の給食を滞りなく行うためには、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力や苦労があることを忘れてはいけません。直接お礼が言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って（馳走して）くださった、さまざまな人の苦労をねぎらうあいさつです。



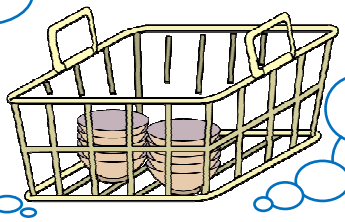
よく味わって食べる

最近、南小は給食が残らなくなりましたね！

落とさないように持ちましょう！

料理を好ききらいせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器や食缶をていねいにあつかう



お皿にごはん粒がついていませんか？おぼんにストローがのっていませんか？

食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること、そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

今が旬！にんじんの色はカロテンの色♬

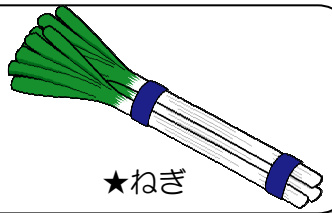
にんじんには、カロテン（ビタミン Ａ）が豊富に含まれています。カロテンには色があります。それはにんじんの色です。にんじんのオレンジは、じつはカロテンの色だったのです。あざやかな色ですね。

カロテンは、体内に入ってビタミン Ａ に変わります。体の成長を助け、目のはたらきをよくし、体の抵抗力をつけてくれます。カロテンは油といっしょに調理することで体内への吸収率が高まります。油で炒めたり、揚げたり、ドレッシングをかけたりする調理法はどれも効果的です。

太田でとれる野菜を食べよう！

今月、農家の方が南小学校へ納品してくださる野菜です。

★さといも



★ねぎ