

# 11月給食だより

令和 2年 11月  
県立浦和高等学校  
定時制 給食室

## “食事のあいさつ”<sup>しょくじ</sup>に込められた思い<sup>こ おも</sup>

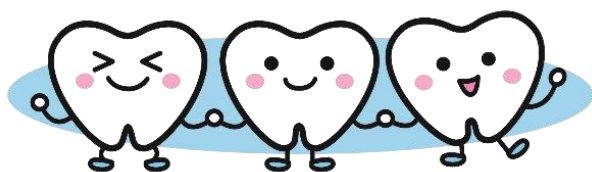
「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

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



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

### 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>よくかんで食べる</p> <p>かむ かむ</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p> <p>×</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p> <p>水 茶</p> <p>×</p> <p>ジュース</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>〇</p>
------------------------------	------------------------------	--	-------------------------------