



秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期なので、好き嫌いをしないでしっかり食べて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

## ～感謝して食べよう～ あいかどうを伝えよう

11月23日は、「勤労感謝の日」です。実りの秋に感謝するとともに、食べ物を大切にしましょう。

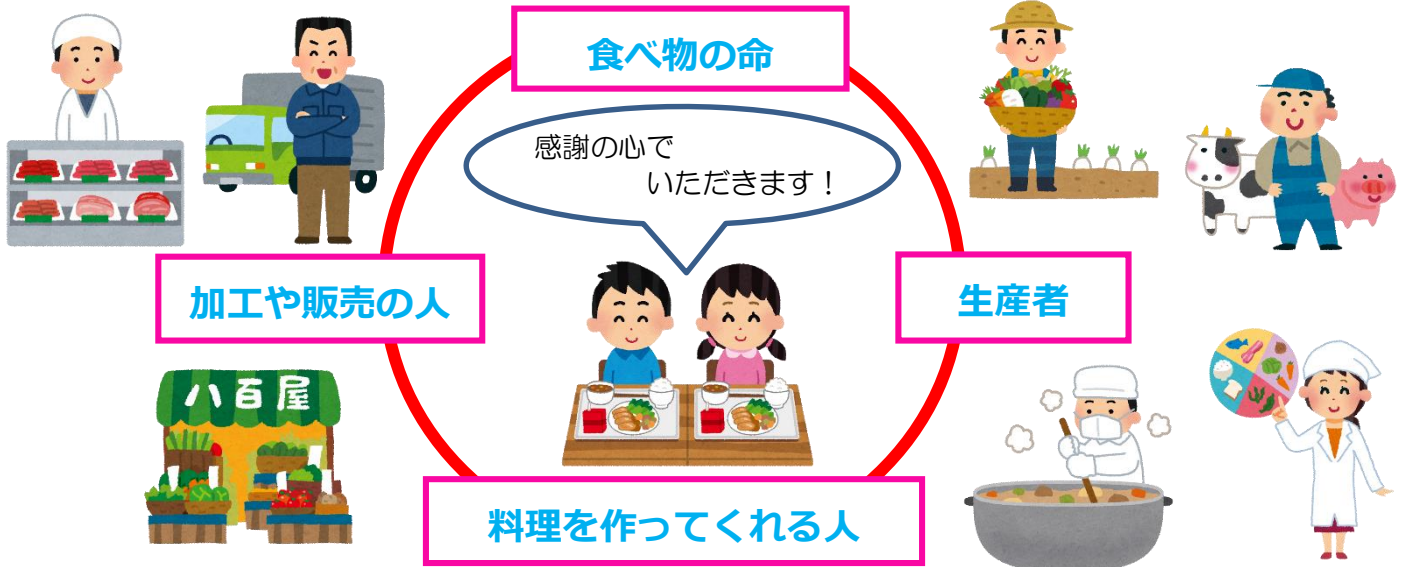
### 命への感謝「いただきます」

「いただきます」の言葉には、「食べ物の命をいただきます」という意味が込められています。私たちの命のもとになる地球上の生き物や、大地の恵みに感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。

### 人への感謝「ごちそうさま」

「ごちそうさま」の「馳走（ちそう）」は、走り回ることを意味しています。一つの料理を作るために材料を育てたり、集めたり、料理をしたりなど、「いろいろな人が走り回って、料理を作ってくれてありがとう」という気持ちを込めて言う言葉です。食事の後に心を込めて伝えましょう。

## ★給食には、いろいろな人が関わっています★



## 旬の食材 れんこん

れんこんは、ハスの地下茎が肥大した部分を指します。見た目は根のように見えるため、蓮の根＝蓮根（れんこん）と言われるようになりました。れんこんには穴が空いていることから、先を見通せる縁起物として重宝されています。また、ビタミンCやカルシウム、食物せんいなどが豊富に含まれているため、胃腸の働きを助け、体を丈夫にする働きがあります。

\*食材産地調査（令和3年10月2日～10月20日） \*実施献立の放射能検査結果は不検出です。

精白米	筑西市	さつまいも	筑西市	ねぎ	結城市	にんじん	北海道	キャベツ	筑西市
牛乳	茨城県	じゃがいも	北海道	にら	茨城県	たまねぎ	北海道	さといも	下妻市
豚肉	茨城県	ほうれん草	銚田市	鮭	北海道	だいこん	水戸市	しょうが	桜川市
鶏肉	岩手県	チンゲン菜	行方市	ごぼう	行方市	こまつな	結城市	きゅうり	桜川市