



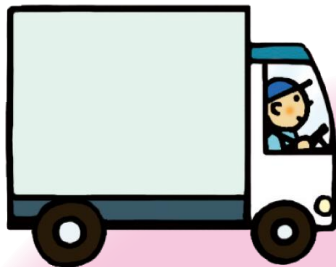
わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦労や努力によって支えられています。11月23日は「勤労感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。

感謝の気持ちをもって 食べましょう!



みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物を運ぶ人

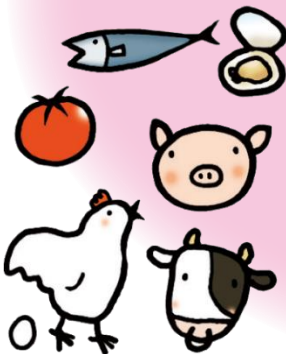


ありがとう

給食当番さん



食べ物の命



食べ物を育てる人

調理をする人

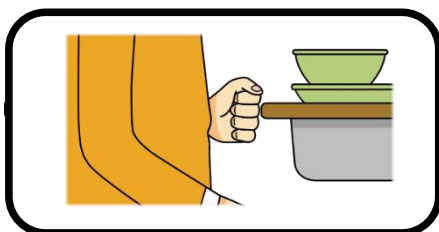


こんだてを考える人

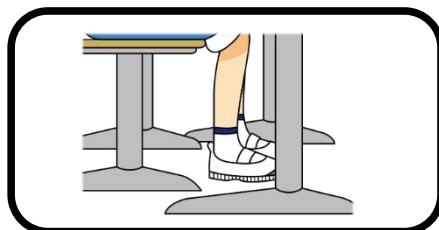
よいしせい^たで食べよう！



いすにふかくすわる



にぎりこぶし1つ分^{ぶん}あける



あし^{あし}をしっかりとゆかにつける



せすじをぴんとおぼす

よいしせい^たで食べると、食べているすがたがきれいで、
食べやすくなります。食事^{しょくじ}の時は、よいしせい^{いしせい}を意識^{いし}して
食べ^たましょう。

※あし^{あし}が床^{ゆか}につかない時は、あし^{あし}をバタバタさせないでね！

かぞくとく^とく^く家族で取り組む

ノーメディアデー

1日^{いち}テレビや、スマートフォン（スマホ）に触^ふれない
「ノーメディアデー」に挑^{ちょう}戦^{せん}してみませんか。メディアを
長時間^{ちやうじかん}使うと、視力^{しりょく}低下^{ていか}や運動^{うんどう}不足^{ぶそく}などが心配^{しんぱい}です。テレビや
スマホの電源^{でんげん}を消^けして、家族^{かぞく}でお茶^{ちや}などを飲^のみながらその日^ひに
あつたこと^{はな}を話^かしたり、家事^{かじ}をしたりして一緒^{いっしょ}にすごす時間^{じかん}を
大切^{たいせつ}にしてください。

