



令和7年11月 1日
豊島区立仰高小学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまだ秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

大切なものを
「頂く」「戴く」

いただきます!



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上に乗せるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに
「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

給食で使用している食材の産地について

(先月使用した食材の産地です)

小松菜…東京、群馬
茨城、埼玉
玉ねぎ…北海道
キャベツ…群馬
長ねぎ…東京、青森
山形

人参…北海道
じゃが芋…北海道
もやし…栃木
生姜…高知
にんにく…青森

豚肉…茨城、群馬、埼玉、千葉
鶏肉…宮崎、鳥取、岩手

牛乳集乳エリア…千葉
お米…千葉県産 「ふさこがね」(新米)
秋田県産 「あきたこまち」