



11月の目標
感謝の気持ちをもって
食事をしよう

感謝の気持ちを伝えよう

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。この他にも、食べ物を育ててくれた人、ごみを回収してくれる人などたくさんの人たちが関わっています。残さず食べること、すききらいをしないこと、食器をていねいに扱うことも給食を作ってくれている人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、食べ物や食事に関わる人たちへ感謝を表す大切な言葉です。あいさつの意味を理解し、心を込めて食事のあいさつをしましょう。



大切なものを「頂く」「戴く」



「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の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「ありがとうございます、感謝していただきます」という言葉でもあります。

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。

だしを味わう「和食の日」

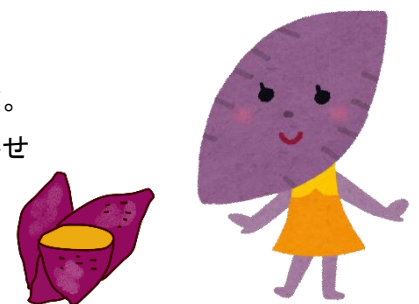
「いい日本食」。11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

11月21日の給食は、和食の献立です。秋の里汁は、かつお節と昆布で取った「だし」に、肉や里芋そしてきのこを入れて作ります。かつお節と昆布から取っただしのうまみをご飯と味わってください。



これは何の食べ物だと思いますか？

外側の色は、赤むらさき色です。中は、うすい黄色。むらさき色のももあります。土の中で育ちます。この食べ物を食べると、体を動かすエネルギーになってくれます。11月18日の給食のデザートに欠かせない食べ物です。バター・さとう・たまご・牛乳・生クリームと混ぜ、おいしいデザートになります。デザートの名前は「スイートポテト」です。秋においしい食べ物を味わってください。この食べ物は「さつまいも」です。



令和7年10月主な使用食材

にんじん(北海道)しめじ(長野)えのき(長野)ねぎ(秋田・青森)生姜(高知)にんにく(青森)小松菜(埼玉・群馬)もやし(栃木)キャベツ(群馬)里芋(千葉)大根(青森・北海道)じゃがいも(北海道)玉ねぎ(北海道)きゅうり(群馬)白菜(長野)ほうれん草(群馬)なめこ(山形)ピーマン(茨城)さつまいも(千葉)りんご(山形)ごぼう(青森)まいたけ(新潟)さんま(北海道)ホキ(ニュージーランド)いか(ペルー)じゃこ(インドネシア)しらす(兵庫)とり肉(岩手・宮崎)豚肉(群馬)牛乳(千葉)