

秋が深まり、冬がそこまでやってきています

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。風邪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忘れがないことが大切です。11月は、秋の実りが出そう時期です。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

食事をする前の「いただきます」と「ごちそうさま」という挨拶には、いったいどんな意味があるのでしょうか？

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」の丁寧な言い方です。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」という挨拶には、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」という言葉でもあるのです。

ひとひとの働きに「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」という挨拶には汗を流して食べ物を集め、まるで駆け回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労い感謝する気持ちが込められています。



11月23日は勤労感謝の日です。本来はお米や農作物がたくさん収穫できたことに感謝をする日でした。日々の給食にも感謝の気持ちをもって味わって食べてください。

~11月の注目! 給食紹介~

NEW 11月は新しいメニューをたくさん出します♪



メキシカンサラダ

メキシカンサラダには味付けされたひき肉が入り、野菜をたくさん食べることができます。



酢豚

肉は揚げてから炒めた野菜と合わせます。本格的な酢豚です。



チョレギサラダ

実は日本が発祥のサラダです。にんにく、ごま、海苔の味が効いていておいしいです。



さんまの姿煮

さんまは1年の中でおいしく食べることができる期間が限られています。今年度はこれが最後の提供なので味わって食べてほしいです。



担々麺

小学生も食べられるように辛さは控えめにしていますが、本格的な担々麺です。



かぶとにんじんのとろとろ煮

11月7日は立冬です。この日から暦上では冬になります。そのため、旬のにんじんと、かぶを味わえる煮物を作ります。



チキンパプリカッシュ

チキンとパプリカをいれたおいしいスープです。



秋の根菜スープ

ごぼう・れんこん・かぶをいれた秋の味覚が詰まったスープです。



パンプキンコロッセ

かぼちゃを美味しく食べてもらいたくて考えました。



ジャンバラヤ

ジャンバラヤはアメリカ合衆国のルイジアナ州の料理で、スパイシーな味わいが特徴の炊き込みご飯です。



サクサクカレーマヨさわら

カレー味とマヨネーズ味が合わさって、おいしく魚を食べることができます。サクサクの正体はコーンフレークです。

11月24日は「和食の日」です



11月24日は和食の日です。和食にはよいところがたくさんあります。11月は、給食で和食が7回です。探してみてください。

多様で新鮮な食材とその持ち味を尊重しています。

自然の美しさや季節の移ろいの表現をします。

栄養バランスが整っていることで、健康的な食生活を支えます。



正月などの年中行事と密接な関わりがあり、家族や地域の絆を強めます。