



給食だより 11月号

令和7年10月30日
台東区立大正小学校
校長 石原 淳
栄養士 横山美由紀

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の寒暖差が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事をバランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

「ありがとう」を伝えよう!

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

よく味わって食べる



料理を好ききらいせず、よく味わっておいしくいただくことも作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

食器をていねいにあつかう



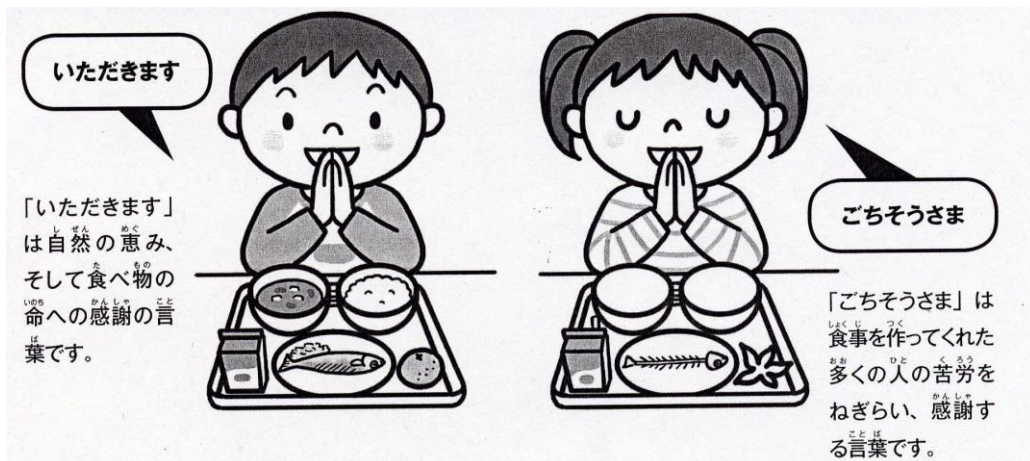
食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと後片付けをすること、そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って(馳走して)くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。

命に『いただきます』 人に『ごちそうさま』



*ご家庭でも、学校でも、料理を作るまでに働いてくれた全ての方に感謝を示すことができるのは、あいさつと後片付けをすることです。

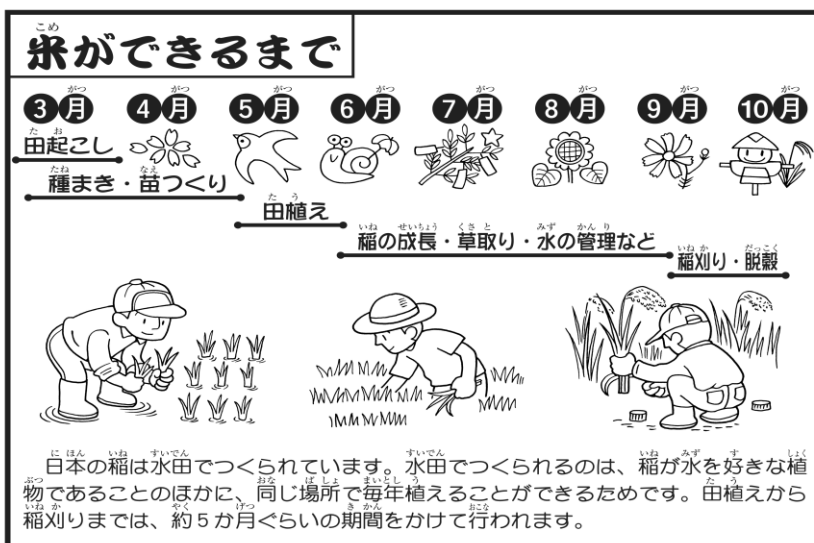
【今年も宮城県大崎市から新米をいただきました。】

台東区と姉妹都市である宮城県大崎市より、新米をいただきました。農家のみなさんが、丹精をこめて1年かけて作ってくださった貴重なお米です。11月中旬の給食で炊いて、子供たちに食べてもらおうと計画しています。子供たちには、よくかんで、新米ならではの味を感じてもらいたいです。大正小学校では、1年を通して大崎市産の「ひとめぼれ」を給食で提供しています。

宮城県大崎市



※品質について詳しくは、宮城県のホームページに掲載されています。



※稲の生育については、天候や地域差もあるのでひとつの目安としてお使いください。