

給食だより

令和6年10月31日
台東区立金竜小学校
校長 伊東 悌 夫
栄養士 小林 久美子

朝夕冷え込む日が多くなりましたね。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服での体温調節、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。また、11月は秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

11月の給食目標

感謝して食べましょう



食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、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、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

ひとびと 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。

世界の和食を知ろう！

11（いい）月24（にほんしょく）日は、「和食の日」です。和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。和食文化の魅力を再確認してみましょう。

食材そのものの味を大切に、だしのうま味を上手に使う



ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事



食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切にする



みやぎけんおおさきし しんまい むすび

宮城県大崎市の新米「ささ結」

新米の季節になりました。今年も、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市から新米の「ささ結」が届きます。11月の給食に登場する予定です。楽しみにしてくださいね。

さて、私たちの生活には欠かせないお米ですが、お米がどのように育てられ、私たちの食卓に並んでいるか知っていますか？「米」という漢字を崩してみると、「八十八」と分けることができます。お米は「八十八の手間をかけて作られている」と言われるほど、田植え、草取り、稲刈りなど、農家の方々の大変な作業と努力によって作られているのです。

今回届く「ささ結」も大切に育てられたお米です。粘りは控えめのあっさりとした味わいが特徴で、毎年「おいしい」と大好評です。作ってくれた方々に感謝の気持ちをもって食べてほしいと思います。



おじいちゃん、おばあちゃん、楽しみにしていますね！



11月22日（金）に2年生の祖父母の方を対象とした、ふれあい会食があります。たくさんのお申込みありがとうございました。和やかな会となるよう、準備を進めています。ご来校お待ちしております。