



令和7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

あさゆうひ こ ひ おお
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、
そと かえ
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
みの で つき
の実りが出そう月です。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

かんしゃ た
感謝して食べましょう



しょくじ まえ
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
いっだい い み
には、一体、どんな意味があるのでしょうか？

たいせつ
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の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。

いのち
「命」をいただく

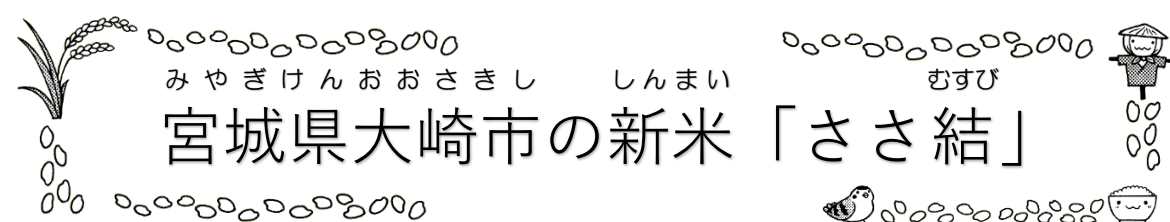


わたし
私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

ひとびと はたら
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。



しんまい きせつ
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。



作ってみよう♪給食レシピ

肉豆腐（10/16の給食より）

材料（約4人分）

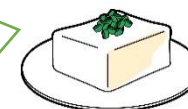
豚小間肉	60g	だし汁	80g
にんじん	1/4本	みりん	小さじ1/2
たまねぎ	大1/2個	酒	小さじ1/2
干し椎茸（乾）	3g	砂糖	大さじ1
糸こんにゃく	100g	しょうゆ	大さじ1と1/3
押豆腐	300g	塩	少々
小松菜	2株	油	適量

作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、干し椎茸は戻してスライス、豆腐は食べやすい大きさ、小松菜はざく切りにする。
- ② 鍋に油をひき、豚肉、にんじん、たまねぎを炒める。
- ③ だし汁を①に加えて煮る。調味料Aを加え、ひと煮立ちしたら、豆腐を加えて煮る。
- ④ 小松菜を加えて仕上げる。

豆腐にはたんぱく質やカルシウム、鉄分など成長期に必要な栄養がたっぷり！

寒い日にもピッタリです。ぜひ作ってみてくださいね。



おじいちゃん、おばあちゃん、楽しみにしています！



11月28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。