

一日の寒暖差が大きくなり、秋が深まってきました。木々の葉も少しずつ色づき始めています。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。秋の味覚を楽しみながら、栄養バランスのよい食事をしっかりとるようにしましょう。

## 「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」、食べ終わった後の「ごちそうさま」というあいさつの言葉は、感謝の気持ちを表しています。言葉の意味を考えながら、心を込めてあいさつを試してみましょう。

たいせつ  
大切なものを  
いただ いただ  
「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



私たちがいただく食べ物はすべてもとをとどれば生き物です。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」とい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。

# 11月24日は「和食の日」

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

11月24日は「和食の日」です。「いいにほんしょく」ということから、この日になりました。和食は、一汁三菜を基本として、栄養バランスがよいことが特徴です。給食でも、和食のよさを知ってもらおうと、積極的に取り入れています。

この日の献立は「ごはん、かじきの信田煮、じゃがいもみそ汁、ごま醤油のおひたし、牛乳」です。おいしく食べてもらえると嬉しいです。

## 和食を知ろう！

食材そのものの味を大切に、だしのお味を上手に使う

ごはんを中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事

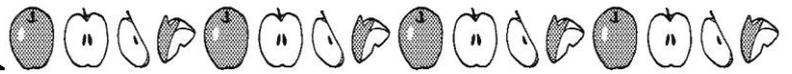


食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切に

年中行事との密接なつながり、家族や地域のきずなを強める



## 11月の献立から



### 11月5日（火） 赤飯 花麩のすまし汁 **開校記念日献立**

11月1日は中村小学校の開校記念日です。赤飯と、花の形の麩を入れたすまし汁でお祝いします。

### 11月19日（火） がね（さつまいも入りかき揚げ） **日本の郷土料理：鹿児島県**

「がね」は鹿児島弁で「かに」の意味です。かき揚げを揚げた形が、かにに似ていることから、この名前が付けられたともいわれています。せん切りにしたさつまいもが入っていることが特徴です。

### 11月26日（火） かぼちゃポタージュ **フックメニュー「かぼちゃスープ」**

ヘレン・クーパー作、せな あいこ訳の絵本「かぼちゃスープ」を取り上げます。力を合わせておいしいかぼちゃスープを作る、仲良しのねこ、りす、あひる。ところがある日、大げんかになってしまいます。

給食では、お話に出てくるスープをイメージした「かぼちゃポタージュ」を出します。

<11月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	だいこん	千葉県	みかん	熊本県
しょうが	高知県	ねぎ	茨城県 埼玉県 群馬県	こまつな	東京都 茨城県 群馬県	りんご	青森県
にんじん	北海道 千葉県	きゅうり	群馬県	キャベツ	愛知県 練馬区	ラ・フランス	山形県
たまねぎ	北海道	たけのこ	愛媛県	ぶなしめじ	長野県	米	岩手県
ごぼう	青森県	れんこん	茨城県	さやいんげん	群馬県	鶏卵	栃木県
セロリ	静岡県 愛知県 山形県	ピーマン	茨城県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	さつまいも	茨城県	さといも	千葉県 埼玉県	鶏肉	宮城県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
かぼちゃ	北海道	白菜	長野県 茨城県	チンゲン菜	茨城県	牛乳	東京都 群馬県 山形県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道