

11月 給食だより

令和6年度 10月31日

練馬区立八坂小学校

学校のまわりの木々が色づきはじめ、秋の深まりを感じる頃になりました。これから寒さも本格的になります。体調を整えるには、手洗い・うがいと、十分な休養、バランスの良い食事が大切です。健康管理には十分に気を付け、今月も元気に過ごしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますように。



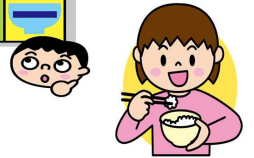
* 今月の献立から * 11月7日(木)・・・ブロッコリー

ブロッコリーは、和洋中さまざまな料理に使われています。給食でも、サラダ・あえもの・炒め物などに使われています。ブロッコリーには、細胞のすみずみに行き渡って、細胞を元気にして体の調子を整えてくれる働きのある、ビタミンC、カルシウム、ビタミンK、βカロテンが豊富に含まれています。主に食べているのは花蕾と言い、花のつぼみが集まったものです。そのため、収穫しないと黄色い花が咲きます。

農林水産省は2026年度からブロッコリーを「指定野菜」に加えることを発表しました。指定野菜は、野菜のうち特に消費量の多いものを国が定めています。現在、指定野菜は、キャベツ、きゅうり、さといも、だいこん、たまねぎ、トマト、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ばれいしょ、ピーマン、ほうれんそう、レタスの14品目です。これにブロッコリーが追加されます。

意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



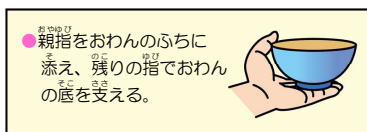
はしの持ち方



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方



! 食事中に気をつけたいこと

- 食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。
- 周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。
- かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。
- 食べている途中で立ち歩くのはやめましょう。

