# 食育だより　11 月号

令和８年 10 月 30 日

練馬区立豊玉第二中学校

先週の土曜日、無事に文化発表会を終えることができました。どのクラスも一丸になって取り組むことができ、クラスでの団結力も一層深まったと思います。11 月には定期考査があります。気持ちを切り替えて取り組んでほしいです。

ここのところ急に気温が下がり、体調を崩してしまう人もいます。スープやみそ汁など温かいもの、しょうがや唐辛子など体を温めるものを食べて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２つの感謝○

「いただきます」と「ごちそうさま」という言葉には２つの大切な感謝の気持ちが込められています。

①　「命」への感謝

お肉や魚だけでなく、野菜や米にもすべて大切な命がありました。私たちは他の生き物の命をいただくことで、自分の命を繋いでいます。「いただきます」は、その食材の命に対するお礼と敬意の言葉です。

②　「人」への感謝

食材を育てる生産者、市場で運ぶ人、そして毎日限られた時間の中で何百人分もの給食を美味しく安全に作る調理員さん。食事の裏には多くの人の努力があります。「ごちそうさま（御馳走様）」の「馳走」には走り回るという意味があり、自分のために奔走してくれた人々への感謝を表しています。




## ○給食の係分担を見直そう！～全員が気持ちよく過ごすために～○

学校の給食時間は、準備から片付けまで合わせてわずか 35 分しかありません。この短い時間の中で、クラス全員が楽しく、そして安全に食べるためには、給食当番やクラス一人ひとりの協力が不可欠です。新学期から半年以上が過ぎた今、自分の動きやクラスの役割分担が「なあなあ」になっていませんか？各自の担当業務を正しく行えているか、振り返ってみましょう。



給食時間チェックシート　～あてはまるものを確認しよう～

【給食当番】

□　身支度は万全ですか？　　□　丁寧な手洗いをしましたか？

□　丁寧で正しい配膳ができていますか？　　□　きれいに片づけができていますか？

【当番以外】

□　チャイム後、速やかに着席しましたか？　　□　静かに待てていますか？

□　自分の机の片付けをしましたか？　　□　自分の給食は丁寧に運びましたか？

自分の役割を一人ひとりが責任をもって果たすことが、クラス全員の安心・安全な給食時間、そしてゆっくり美味しく食べる時間に繋がります。今日の給食から、さっそく意識してみましょう！

