

食育だより



令和7年
11月号

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

目標：食事に関わる人に感謝して食べよう

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、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。11月はまた秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「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」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。

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。

今月の給食

<お月見>

11月2日は十三夜です。給食がない日曜日のため、満月の5日にお月見メニューを食べます。5日は満月の中でもスーパームーンと呼ばれ、月が地球に最も近づき通常よりも大きく見えます。給食では、愛媛県の郷土料理の「いもたき」を食べます。お月見の時期に河川敷に集まり、鍋で煮込んだ「いもたき」を囲んで楽しむイベントが愛媛県では長年親しまれています。東北地方の郷土料理「芋煮」と同じように秋の味覚の里芋を美味しくいただきます。献立は豚肉しぐれごはん、いもたき、おかか和え、みかん、牛乳です。

<和食の日>

11月24日は和食の日です。振替休日のため、21日の給食で取り組みます。2013年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から注目されるようになりました。献立は秋の香りご飯、サバの香味みそ焼き、けんちん汁、牛乳です。「秋の香りご飯」は、混ぜご飯の具に秋が旬の栗を入れています。

日本の食文化「和食」の特徴

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味を尊重
- ・栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ・自然の美しさや季節の移ろいを表現
- ・正月などの年中行事との密接な関わり



<本とのコラボ給食>

第3回目は横田明子作「ライスボールとみそ蔵と」とコラボ給食です。お話の中でユキちゃんの家で作っていた料理のように、26日の給食は、すべての料理に味噌を入れています。味噌が持つ甘味、うま味、コクが生かされています。そしてお菓子の隠し味にもなる「みそ」の底力を感じられます。献立はスパゲティみそミートソース、和風ツナサラダ、みそマフィン、牛乳です。

<季節の献立>

27日はさつまいもごはん、鮭の紅葉焼き、ごまドレッシングサラダ、みそ汁、くだもの（みかん）です。さつまいもごはんは、秋が旬のさつまいもをお米と一緒に炊きます。お米と一緒に炊くことで、さつまいもがほっくりとします。鮭の紅葉焼きは、鮭にたまごなしマヨネーズ風ドレッシングにおろしたにんじんを混ぜたものをかけます。鮭とソースがまるで紅葉のようなきれいな色に仕上がります。秋が感じられる献立です。