



長子配付

令和6年 10月 31日  
穴水共同調理場

あさゆうひ こ ひ おお たいちよう くず ひと ふ よぼう きそくただ せいかつ  
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、  
いふく き が たいおんちようせつ そと かえ しょくじ まえ てあら わす たいせつ  
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。  
がつ あき みの て つき しぜん めぐ おお かた はたら かんしゃ た  
11月はまた秋の实りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

## 「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

**たいせつ 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ず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あせなが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。



11/5(火)の給食は、穴水中学校1年1組の澤田一花さんが家庭科の授業で考えたメニューです。栄養バランスや季節感、地場産物などを意識し考えてくれました!  
また、11/19(火)の給食は、向洋小6年生の丸山太慈さんが家庭科の授業で考えたメニューです。好み、栄養バランス、季節感などを意識し、栄養教諭にプレゼン選ばれたものです。調理場の都合で、炊き込みごはんは、12月に実施します。どちらのメニューもお楽しみに!

10/16(水)に提供した「グレーゼリー」は、給食納入業者の(株)北栄様からの支援物資です。ありがとうございます!