

朝夕冷え込む日が多くなり、体調をくずして風邪などをひく人も増えてきます。規則正しい生活、衣類での体温調節、外から帰った時や食事の前の手洗い・うがいなどに気を付けて、体調管理をしっかりしましょう。

11月の給食目標 「食事のあいさつをきちんとしよう」

「いただきます」と「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」という言葉でもあるのです。

ひとびと 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々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。

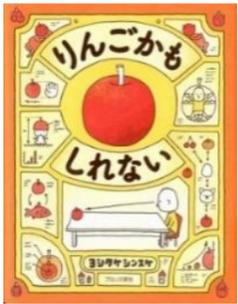
考えてみよう。食べてみよう！ 特別栽培米

11月18日(月)～19日(火)、「特別栽培米ごはん」が給食に登場！
七尾市の「農事組合法人 なたうち」の村田正明さんが手間ひまかけて育てた「特別栽培米」が今年も給食に出ます。お米は日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。この機会に、これからの農業について考えてみましょう。
詳しい資料は、[こちら](#) →



本の世界を味わおう！ 『おはなし給食』

読書の秋！図書室と給食がコラボした「おはなし給食」を企画しました。今回は絵本やお話に出てくる食材に注目！給食によく登場する食材ばかりです。本を読み、食材を探して、想像力をふくらませよう！



11月11日(月) 「能登島りんご」のりんご
『りんごかも しれない』(作:ヨシタケシンスケ / ブロンズ新社)より
テーブルの上りんごが置いてありました。でも・・・もしかしたら、これは・・・。りんごだと思っていたものが、もしかしたら違うものかもしれない。普段の生活の中で「もしかしたらこれは・・・」と考えることがあると思います。「OOかも しれない」と疑問をもって想像力をはたらかせてみよう。きっと、おもしろい発見がありますよ！



11月13日(水) 「と野菜」のとうふ
『とうふやのかんこちゃん』(文:吉田道子 / 福音館書店)より
かんこちゃんのお父さんは、親方のもとで修行したあと、小さな店を開きましたかと思うように売れません。お父さんの力になりたいと悩んでいたかんこちゃんの前、2匹のキツネが現れて・・・。おいしい豆腐をつくるコツって何でしょう？この物語を読むと、家族の愛や思いやりで心が温まります。おいしい豆腐も食べたくくなります。給食のとり野菜には、地元豆腐屋さんが作ったおいしい木綿豆腐が入っています。調理員さんの愛情もね！



11月25日(月)～29日(金) いろいろな野菜
『やさいのちせなようせいたち』(作:早坂優子 絵:佐藤直行/視覚デザイン研究所)より
ピーマン、トマト、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ、さつまいも・・・野菜いろいろ。そして、それぞれの野菜には小さな妖精が住んでいるようです！給食には必ず野菜が使われています。給食の時間、日替わりでいろいろな野菜の朗読を聞いて、みんなでショートファンタジーの世界を楽しみましょう。読んでくれるのは・・・

11月のこんだて表の中から さがしてみよう！ 「大豆や大豆から作られる大豆製品」いくつ見つかるかな？



図書室企画 (11月)
『まめまめフェスティバル』
にも取り組もう！