



令和6年10月29日  
中島学校給食センター

朝夕冷え込む日が多くなり、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、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。また11月は秋の美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!

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のせるしぐさをよくなりました。「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。

**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。



11月24日は和食の日です。和食は料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界からも注目を集めています。和食の特徴やよさについて考えてみましょう。

**食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切に**



**食材そのものの味を大切に、だしとうま味を上手に使う**



**ご飯を中心に、動物性脂肪をあまり使わないヘルシーな食事**



**年中行事との密接なかわり、家族や地域のきずなを強める**



## 給食で特別栽培米を提供します!

「特別栽培米」とは環境への影響が心配される化学肥料や農薬の使用を減らし、代わりに自然に優しい肥料を使って育てられたお米のことです。大変手間がかかる栽培方法ですが、環境を守り米作りを続けていくための農業として注目されています。18日の週に「農事組合法人なとうち」の村田正明さんが育てた特別栽培米を給食で使います。おいしくて環境にもやさしいお米を味わって食べましょう。



## 中島学校給食センター通信 ~ ラザニア 編 ~

10月はラザニアを提供しました。本場のラザニアは平たいパスタを使いますが、給食ではかわいいリボン型パスタ「ファルファツレ」を使っています。野菜を炒めてトマトソースを作り、そこにゆでたパスタを加えてラザニアの具を作ります。グラタン用のカップを並べ、そこに具を入れて、その上からチーズをのせてオーブンで焼きます。調理工程が多く手間がかかりますが、子どもたちが喜んでくれるので、調理員さんも頑張ってます。

