



七尾市立七尾中学校
令和7年11月号

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。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」とい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。



とくべつさいばいまい 考えてみよう。食べてみよう！ 特別栽培米

11月17(月)~20(木)

「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](#)から →



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。給食を食べながら本の世界を味わいましょう！ 図書室にも行ってみましょう。

11月12日(水)

『ふしぎ駄菓子屋 銭天堂』(作:廣嶋 玲子 絵:jyajya /偕成社)より

しわとい梅干しとしそのごはん 忍者ジンジャーポーク
天晴れレモンあえ 最後にわら麴のみそ汁 釣たい焼き



魔法のようなお菓子売る駄菓子屋「銭天堂」には、幸運な人だけがたどりつけます。店主の紅子がすすめる駄菓子は、どれもその人の悩みにぴったりのもの。願いがかなう駄菓子を手にした登場人物の展開が気になるスリルも味わえるお話です。給食では、1、3、7、10、16巻に出てくる駄菓子をメニューに組み合わせました。銭天堂の世界をみんなで味わいましょう。

11月6日(木)

能登の復興とみんなの笑顔を！



「石川県学校給食調理コンクール 優秀賞献立」より

- ほっこりにっこり金時ごはん
- トキめくとり天
- いろどり花畑サラダ
- 能登の恵み汁
- 愛情たっぷり！能登島りんご
- 牛乳

今年度、七尾市（田鶴浜学校給食センター）が優秀賞をいただきました。能登半島地震からの復興途上の中、頑張っている子供達に笑顔が増え、未来に希望をもってほしいという願いを込めた献立です。能登地域でのトキ放鳥に明るい未来を重ね、能登の豊かな自然や地域とのつながりを感じられるように、地元の食材を多く使って料理名を考えました。