

## 形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日給食を作ってくれる調理員さんはもちろん、私たちの見えないところで働いてくださっている人の様々な努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接お礼を言える機会は少ないですが、食事のあいさつや食べ方、後片付けで感謝の気持ちをしっかり表せるといいですね。

### まずは食事に感謝の「いただきます」から

「いただく」は、漢字で「戴く」「頂く」とも書き、もとは大切なものを受けとるときに感謝の気持ちを込めて頭の上に上げるしぐさのことでした。そしてこのあいさつは、私たちの食べ物となった動植物の命を、いただくことへの感謝の気持ちも表しています。



### よく味わって食べよう！

食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。また食事のマナーを守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。



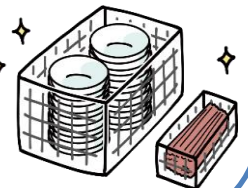
### 「ごちそうさま」ではねぎらいの気持ちを

「ごちそう」は漢字で「御馳走」と書きます。もとは食事を作るために、方々を駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。このあいさつは食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表します。



### 思いやりの気持ちで後片付けを

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのどれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものになります。後片付けは、次に作業をする人のことを考え、決められた後片付けをきちんと行いましょう。南中は、ほぼ全クラスがきれいに後片付けをして返却してくれる素晴らしい学校です！



また、「勤労感謝の日」は昔、「新嘗祭（にいなめさい）」といい、お米の収穫を喜び感謝する日でした。お米だけでなく、秋はおいしい食べ物がたくさんとれる時期です。今月は河北郡市でとれる野菜がたくさん給食に登場します！自然の恵みに感謝して食べましょう。

### 11月に河北郡市から出荷される農産物

- れんこん
- かほっくり
- こまつな
- 砂丘長いも
- 紋平柿
- 白ネギ
- 青首総太り大根
- キャベツ
- 白菜

### 現在の日本の食料自給率は・・・

地産地消で食料自給率もアップ！

約37%

