11月 給食だより



令和８年１１月２日
目黒区立向原小学校
校長　龍花千鶴

日暮れの時間がどんどん早くなっています。冬の足音がそこまで聞こえています。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて寒さに負けず、元気に過ごしてください。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます



「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした



「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事ができ上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事ができ上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



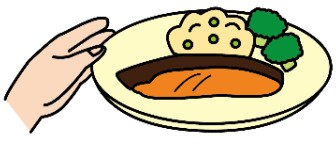
食事中の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えます。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えます。



和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいてはぐくまれてきた食に関する社会的慣習をいいます。11月24日は、「和食の日」です。給食では、26日に目黒区とゆかりのある『さんま』を使った『一汁二菜』献立を用意します。

和食の４つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。

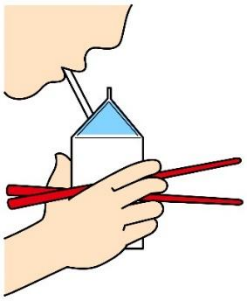


おはしのマナークイズ！

おはしのマナーで、正しいのはどれでしょう？



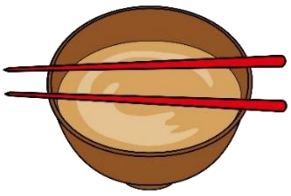
①



②



③



こたえ　全部間違っている　でした！

①は『持ちばし』、②は『くわえばし』、③は『渡しばし』といって、マナー違反です。気を付けましょう