



令和6年 11月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩して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、衣服をこまめに着替えて体温調節し、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。11月はまた秋の実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。

世界の和食を知ろう!

11月24日は和食の日です!

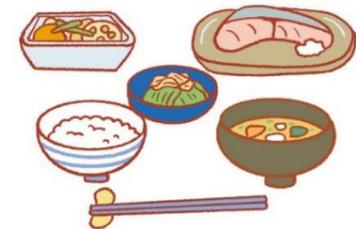
食材そのものの味を大切に、だしとうま味を上手に使う



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



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



食事の場で自然の美しさを表現、季節感も大切にする



作ってみませんか

給食レシピ紹介「キャロットゼリー」



食品名	おとな 大人約4人分 (g)	作り方
粉寒天	3.5	①にんじんは皮をむき、適当な大きさに切り柔らかくゆでる。 ②ゆでたにんじんとオレンジジュースを一緒にミキサーにかける。 ③鍋に水を入れ、粉寒天を溶かし、沸騰させる。沸騰したら火を弱めさらに3分くらい火にかける。 ④③の寒天液に②を入れ混ぜる。 ⑤カップに注ぎ、冷やし固める。
水	140	
砂糖	36 (大さじ4)	
にんじん	180 (約1本)	
100%オレンジジュース	300	
*給食のゼリーは早く固まるように固めの仕上がりにしています。お好みで寒天の量を調節してください。		

つぶつぶのにんじんが入っていますが、オレンジジュースの味で、にんじん嫌いでもおいしく食べられます! 10月の給食で人気がありました!



保護者の皆様へ

- お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯、また、ボタンが取れかかっていたらボタン付けなどをよろしくお願いいたします。給食当番はマスクも忘れずに持ってきてください。
- 給食の食材や献立は変更する場合がありますので、ご了承ください。