

# 11月 給食だより



令和5年度 11月

都立久我山青光学園

木々の葉がだんだんと色付き、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になってきます。バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠を心掛けることで、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。11月23日は、「勤労感謝の日」です。自然の恵みや勤労の尊さについて思いを巡らせ、感謝の気持ちをもって食事ができると良いですね。

## 11月の献立より

・24日(金)「和食」の日

ごはん・あじの蒲焼き・白菜香り漬け・のっぺい汁・りんご・牛乳

平成25年12月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。それを受けて、「<sup>1</sup>いい<sup>2</sup>日本<sup>3</sup>食<sup>4</sup>」の語呂合わせから、11月24日は「和食」の日と定められています。鰹節からとる出汁、旬の野菜や果物、今年収穫されたばかりの新米など、ぜひ食材の味や香りを感じながら食べてみてください。



11月24日  
和食の日



## 感謝を込めて食事のあいさつをしましょう

～命への感謝「いただきます」～

「いただく」は、漢字で「頂く」「戴く」とも書き、もともとは大切なものを受け取る時に感謝の気持ちを込めて頭の上に上げる仕草のことでした。この挨拶は、私たちの食べ物となった動物や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。

～人への感謝「ごちそうさま」～

「ごちそう」は、漢字で「御馳走」と書きます。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す。食事作りに関わる人の思いや苦勞、そして努力に感謝する気持ちを表しています。



## 10月の給食を紹介します！

チーズ、ちりめんじゃこ、こまつな、ひじきが入った「鉄骨サラダ」は人気の高いメニューです



給食試食会のメニューです



10月25日の給食試食会に御参加いただいた皆様、ありがとうございました。