

# 食育だより NO.7

荒川区立汐入小学校

校長 川上 晋

給食主任 山田 敦子

栄養士 武田 梓

朝夕、冷え込んできました。体が寒さに素早く対応できるように、朝食をしっかりと食べて登校させてください。

## 11月の食育目標

### 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考えましょう

お子さんは食事の時、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言えていますか。今月は、「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考え、感謝して食べることを学習しています。

### 感謝の気持ちのあいさつです



#### ◆命への感謝◆

私たちは野菜や動物の命をいただいて食事をしています。「あなたの命をありがとう。命をいただきます。」

#### ◆生産者等への感謝◆

材料の生産や輸送など、食卓に並ぶまでに多くの人々が携わっています。「食べ物を作っていたいたり、届けていただいたりしてくださって、ありがとう。」

#### ◆周囲の人への感謝◆

自分がお世話になっている周囲の人達（仕事をして食費を稼いでいる人、食事を作ってくれる人など）に対して「お世話になっています。あなたがたがいるから今日もご飯が食べられます。ありがとう。」という意味があります。

ごちそうさま  
でした



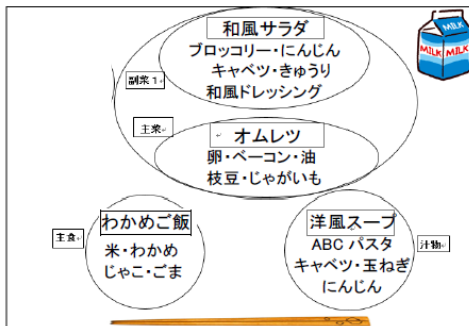
「馳走（ちそう）さま」の「馳」「走」とともに「はしるの意味で、走り回って物を獲って来て客人をもてなすという命がけの働きに、深い感謝の気持ちを表した古くからの言葉です。」

### 6年生考えた献立が給食に登場します

6年生は、家庭科で献立の立て方を学習しました。そこで、『汐入小のみんなに喜んでもらえる給食の献立』を考えてみました。「栄養のバランス」「好み」「色どり」「味のバランス」「旬」「予算」をポイントに料理を決め、材料を選び、一生懸命考えました。各クラス2グループの考えた献立が、11月から2月の給食に登場します。

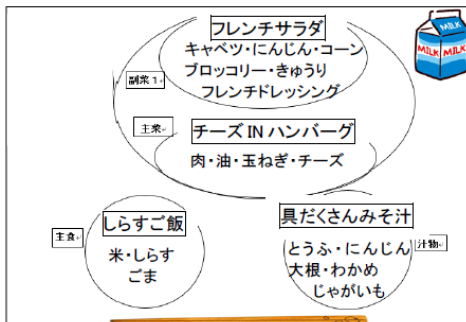
## 6年2組1班が考えた献立（11月4日）

わかめごはん・オムレツ・和風サラダ・洋風スープ・牛乳



## 6年2組7班が考えた献立（11月12日）

しらすごはん・チーズinハンバーグ・フレンチサラダ・具だくさんみそ汁・牛乳



給食室より



## こんげつ 今月の食べもの

お米  
(ごはん)



新米の季節がやってきました。お米は日本の主食として毎日の食事に欠かせない食べものです。お米には、体や脳のエネルギーとなる炭水化物が豊富に含まれています。どんな料理にもよく合うため、「ごはん」を主食にすると栄養のバランスをとりやすいです。また「ごはん」は、米と水だけで炊けて添加物も入っていないおすすめのおすすめの主食です。

荒川区から、学校給食の内容充実や保護者の負担軽減を図るため、年間約50回分（約3トン）のお米が給付されます。11月からは荒川区から給付される岩手県産の農薬節減米「ひとめぼれ」の新米を使用しています。