



# 給食だより11月号

令和7年10月31日

荒川区立第二日暮里小学校

校長 池田 真由美

11月7日は、冬の始まり『立冬』です。この日から「立春」の前日までが二十四節気の「冬」になります。  
11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食べている食べ物は、いろいろな人によってつくられ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、私たちは食事をすることができています。

## 『いただきます』『ごちそうさま』は感謝のことば！

★食事の前の「いただきます」は、「動物や植物の命をいただき、私の命に変えさせていただきます」という意味です。私たちは、他の動植物のおかげで生きていけるのです。

★食事の後の「ごちそうさま」は、「私の食事のために、いろいろなところを駆け回って、いろいろな材料を集めてくださってありがとうございました」という意味です。お客様をもてなすために駆け回って食べ物を用意することを「馳走」と言います。「馳走」してくださった人への感謝と尊敬の思いを込めて「御」と「様」をつけ、「御馳走様」というようになりました。

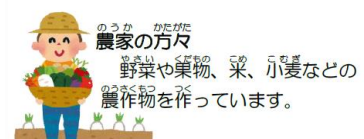
「いただきます」や「ごちそうさま」は、食べ物そのものや、食事を出すために関わってくださった全ての人への「ありがとう」の気持ちを言葉にしたものなのです。



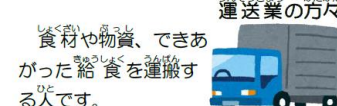
いただきます



いただきます



ごちそうさま



調理員の方々



児童生徒においしく食べてもらえるように、野菜の切り方や味付け、衛生面に気を付けて給食を作っている人です。



## 11月の給食目標「日本の食文化を学ぼう」

日本の食文化は、四季の移ろいを食材や器で表現し、自然の恵みに感謝する精神に基づいています。ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、多様で新鮮な食材と素材本来の味を活かす調理法、栄養バランスの良い食事、年中行事との密接な関わりを特徴とし、健康的な食生活の基盤となっています。

日本の食文化で有名なものは、カレーライスやカレーうどん、ラーメン、コロッケ、オムライス、とんかつ、スパゲティナポリタン、あんパンなどがあります。海外の食材や料理を日本の食習慣に合うように工夫して作られた和食です。



Free Images  
Japanese food illustrations

## 11月8日は「いい歯の日」

Q.だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、おし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、おうちでは食後は歯みがきをしましょう。



## 11月24日は「和食の日」

### 世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

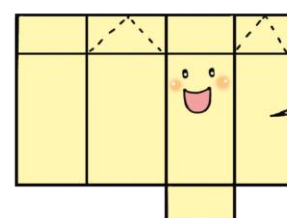
和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

## あとかたづけをしっかりと！



## ひろげようリサイクル！



★お知らせ★ 11月より給食の内容の充実のため、荒川区よりお米の現物給付(2回目)があります。(米飯給食44回分)