

# 11月食育だより

## 「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、この食事が出来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、食事が出来上がるまでに、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。



### 食育の授業



3年生に学級活動で「魚の大切さを知ろう」という授業を行いました。給食で魚のメニューの日は残菜がやや多くなりがちです。事前にとったアンケートの結果では魚が苦手な理由として、「骨があるから食べにくい」、「家では食べないから」ということでした。授業では、魚に関するエプロンシアターを見た後、給食に出る魚について実物大の写真や名前を学習しました。また魚の栄養について(血や肉をつくる、骨や歯を丈夫にする、血がサラサラになる、頭の働きがよくなる)も学習しました。その後子供たちは授業の中でどのように魚を食べるかを話し合い、「好きな味付けにする、調理方法を工夫する、ごはんと一緒に食べる」などの意見が出ました。ご家庭でも魚に触れる機会を増やしていただけるとありがたいです。よろしくお願いします。

# きこりのレストラン始まりました

コロナで会食が制限されていましたが、5年ぶりに「きこりのレストラン」を再開しました。2学期はクラスごとに給食を食べます。とてもきれいな原市小のランチルームです。楽しみにしてくれている子がたくさんいます。3学期は学年で交流給食を予定しています。



10月				
月	火	水	木	金
21日	22日	23日	24日	25日
特日課(予備日)	6の1	6の2	6の3	研究授業で使用
<b>28日</b>	<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>	
振替休日	5の1	5の2	ふれあいコンサート	

11月				
月	火	水	木	金
				1日
				学校公開日
<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>
振替休日	5の3	特日課(予備日)	4の1	4の2
<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>
学校訪問	4の3	3の1	県民の日	3の2
<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>
3の3	個人面談(予備日)	個人面談(予備日)	個人面談(予備日)	個人面談(予備日)
<b>26日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>
個人面談(予備日)	個人面談(予備日)	2の1	2の2	2の3

12月				
月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
特日課(予備日)	特日課(予備日)	ランランフェス	ランラン(予備)	特日課(予備日)
<b>9日</b>	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>
特日課(予備日)	1の1	1の2	1の3	ひまつく
<b>16日</b>	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>
特日課(予備日)	特日課(予備日)	予備日	特日課(給食終了日)	