



「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、食事を大切にいたしましょう。



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。

地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。



人気のスープです。アルファベットマカロニがある時に、作ってみてはいかがでしょうか。
たまねぎや、キャベツを使うのもおすすめです。

ABC スープ

1人分:エネルギー165kcal、食塩相当量 0.3g



《材料 4人分》

ベーコン ……………30g	じゃがいも ………50g	こしょう……………少々
にんじん ……………40g	ホールコーン ………40g	コンソメスープの素 ………5g
エリンギ……………40g	はくさい……………40g	うすくちしょうゆ ………小さじ 1/2
水 ……………500g	塩……………少々	アルファベットマカロニ……………15g

《作り方》

- ① にんじんは、千切り、じゃがいもとエリンギとはくさいを、短冊切りにする。ベーコンは、細切りにする。
- ② 鍋で、ベーコンとにんじん、エリンギを炒める。
- ③ 鍋に、水を加えて、じゃがいもと、ホールコーンとはくさいを加えて煮る。
- ④ 具材が柔らかくなったら、塩、こしょう、コンソメスープの素、うすくちしょうゆを加える。
- ⑤ アルファベットマカロニを加えて、ひと煮立ちしたら、出来上がり。

2024年 11月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《感謝して食べよう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015
FAX 66-1120

11月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校 給食 塩分	中学校 給食 塩分
1	金		もち米入りごはん	ビビンバの具	ナムル	わかめスープ	649 2.3	761 2.5
5	火		うま味ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	磯和え	のっぺい汁	596 2.1	718 2.7
6	水		むぎ麦ごはん ㊟	ハンバーグステーキ	さつまいもサラダ	レタスのスープ	630 2.1	776 2.3
7	木		むぎ麦ごはん ㊟	いわし しょうが に 鰯の生姜煮	はりはり和え	とんじる 豚汁	620 2.0	770 2.2
8	金		げんまい 玄米ごはん	こ 小えびのかりかり揚げ	はるさめ 春雨のサラダ	ちゃんこ鍋	608 2.3	737 2.7
11	月		うどん	にく しる 肉うどんの汁	ごぼうの炒め煮	だいがくも 大学芋	668 1.6	852 1.9
12	火		ざっく 雑穀ごはん	さん ま 秋刀魚のみぞれあんかけ	わかめの酢の物	あか 赤だし	646 2.1	748 2.7
13	水		くろ 黒コッペパン	とりにく 鶏肉のオレンジソース	コールスロー	えーげーしー A B C スープ	673 2.5	826 3.2
14	木		むぎ麦ごはん ㊟	だい ず こさかな あ もの 大豆と小魚の和え物	だいこん 大根サラダ	ポークカレーシチュー	697 2.0	904 2.4
15	金		しんまい 新米ごはん	みずなみ 瑞浪ポーノポークのバラ焼き	ゆ ば い ひた 湯葉のごま入りお浸し	けんちん汁	650 1.7	768 2.3
18	月		ソフト麺	オムレツ	カラフルサラダ	ミートソース	671 1.9	849 2.4
19	火		あじ 味ごはん	さけの照り焼き	おかか和え	ひよし しる 日吉みそ汁	624 2.2	745 2.7
20	水		むぎ麦ごはん ㊟	みそカツ	かお あ 香り和え	ふのすまし汁	684 2.3	856 2.9
21	木		せきはん 赤飯 ㊟、ごま塩	さわら さいきょうや 鰯の西京焼き	に 煮あえ	かき玉汁	638 2.2	733 2.6
22	金		しんまい 新米ごはん	あ ぎょうざ 揚げ餃子	ちゅうか 中華サラダ	はつぼうさい 八宝菜	653 1.8	802 2.3
25	月		むぎ麦ごはん ㊟	とりにく しょうが や 鶏肉の生姜焼き	しおこん ぶ あ 塩昆布和え	にく 肉じゃが	655 1.8	793 2.0
26	火		もち米入りごはん	とう ぶ 豆腐ナゲット	いかと里芋の煮つけ	ごもくじる 五目汁	615 1.9	760 2.4
27	水		こめ こしやく 米粉食パン	あじ 鰯フライ	しお 塩ゆでキャベツ	オニオンスープ	605 2.9	725 3.5
28	木		むぎ麦ごはん ㊟	ゆうぜん はん ぐ 友禅ご飯の具	れんこんの炒め煮	さわ に わん 沢煮椀	664 1.5	784 1.8
29	金		げんまい 玄米ごはん	ぎゅうどん ぐ 牛丼の具	こまつなの和え物	しろ しる 白みそ汁	594 2.3	721 2.8

12月 始めの予定献立表

2	月		ラーメン	しゅうまい	か ふう あ 華風和え	とんこつラーメンの汁	608 2.2	774 2.8
3	火		もち米入りごはん 味付けのり	とりにく うめ 鶏肉の梅とろがけ	いりおから	みそけんちん汁	646 1.7	765 2.1

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。後期のテーマは、「やさいをたくさん食べよう」です。11月19日(火)の給食では、8種類のやさいを食べられます。のこさず食べて、自分の体の栄養にしましょう。



食育の視点のマークの説明



食事の重要性

食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる



心身の健康

栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる



食品を選択する能力

知識や情報をもとに、自ら判断する



感謝の心

食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる



社会性

食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む



食文化

地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする

#瑞浪市 #給食センター

検索

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。

