

給食だより

2020. 11月号
明石市立大久保中学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。11月7日は「立冬」です。暦の上では冬となり、木枯らしが吹き始め、寒さがどんどん厳しくなってきます。風邪をひきやすい時期になりますので、手洗いというのを忘れずに行い、しっかりとご飯を食べ、風邪に負けない丈夫な身体をつくりましょう！

感謝の気持ちを伝えよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、私たちが見えないところで働いてくださっている方々の思いやご苦労があって成り立っています。また、毎日食事を用意してくださっているお家の方へ、感謝の気持ちを伝えられていますか？直接「ありがとう」と伝えるのが1番ですが、用意してくださったご飯を残さず食べるということも、感謝を表すひとつの方法です。

「いただきます」、「ごちそうさまでした」そして「ありがとう」を伝えましょう！



食事に感謝の「いただきます」

昔、貴重なものを受け取るときに頭の上にあげていたしぐさが「いただく」の由来だと言われています。

肉や魚、卵はもちろん、野菜や果物も含めて食材の「命」をいただくという意味もあります。また、食材を育てたり獲ってくださった方、食事を作ってくれた方に敬意と感謝の気持ちも込められています。

「ごちそうさま」でねぎらいの気持ちを

ごちそうさまは漢字で書くと「ご馳走様」となります。「馳走（ちそう）」は走り回るという意味です。

食材を育ててくださった方、調理をくださった方へ「走り回り準備をしていただきありがとうございます」という意味で、しっかりとあいさつをしたいですね。



好き嫌いをせずに食べましょう！

空になった食缶を見ると、作った人は「みんなおいしく食べてくれたな。」と、嬉しく、温かい気持ちになります。



大久保中学校の給食は東部給食センターで調理されているため、作ってくださった方の顔を見て直接お礼を言う機会はなかなかありませんが、食べ方で感謝の気持ちを表せるよう、苦手な食べ物が出てきても、もう1口食べる努力をしてみましょう。

感謝の気持ちを表そう

食器の扱い方、配膳、お箸の使い方、そして後片付け、すべてが生産者の方、調理してくださった方へ敬意や感謝の気持ちを表すものになります。

片付けの際には「ごちそうさまでした」と大きな声であいさつし、クラスで率先して動いてくれている給食委員や、準備・後片付けをしてくれる給食当番へ「ありがとう」と伝えられる人を目指しましょう。



11月の献立紹介

*11月6日(金) 季節の献立：れんこん 【厚揚げとれんこんの炒め物】



れんこんは、ハスの地下茎が肥大した部分で、シャキシャキとした食感が魅力です。穴が開いたその形状から、先の見通しがきく縁起物として、正月料理や精進料理に用いられている野菜です。

6日の献立では、兵庫県産のれんこんを使っています。地元の食材の、シャキシャキとした食感を楽しんでください♪

*11月25日(水) 和食献立 【ごはん、鯖の塩焼き、炒めなます、味噌汁、かしわもち】

日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるようお願いを込めて、11月24日は「い・い・に（ほん）・し（よく）」の語呂合わせで「和食の日」とされています。



「和食の日」にちなみ、25日は牛乳がつきません。ご家庭からいつもより多めのお茶を持参するよう、お願いいたします。

◎配膳室からのお願い◎

最近、クラスワゴンの中にドレッシングや牛乳パック、ひどいときには割りばしや台を拭いたトイレトーパーが入れられて困っています。クラスワゴンはゴミ箱ではありません。「給食で出たゴミは配膳室のごみ箱に入れる」というルールを今一度徹底しましょう。



◎ 11月のお知らせ ◎

全校生

・11月18日(水)、19日(木)
期末テストのため、給食の提供はありません。

2年生

・11月13日(金)
トライやるウィークのため、給食の提供はありません。

3年生

・11月6日(金)～13日(金)
修学旅行、オープンハイスクールのため給食の提供はありません。



🍴『おいしく食べよう週間』 11月25日(水)～27日(金) 🍴 目指せ“残食0”!!

残食を減らすことを目的として、クラスで給食委員が呼びかけを行います。

みんなで楽しく、みんながすすんで食べられる雰囲気を作っていきます♪

