

令和6年度

# 11月きゅうしょくだより

あきただいがくきょういくぶんかがくぶぞくしょうがっこう  
秋田大学教育文化学部附属小学校

こんげつ ~今月のめあて~ かんしゃ しょうじ 感謝して食事をしよう

- ・食事は多くの人たちの支えや自然の恵みによりできていることを知り、感謝をして食事をする。
- ・心をこめて食前、食後のあいさつをする。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
<p><b>9日の土曜日は、はとの子学習発表会、16日の土曜日は創立150周年記念式典で出校日ですが、給食はありません。</b></p> 		<p>今日は「まるごと秋田を食べよう給食」月間</p> <p>今日は「まるごと秋田を食べよう給食」月間です。秋田の食材を取り入れた給食がたくさん登場しますので、毎日の給食の食材に注目して食べてくださいね。</p> <p>20日のごはんは、「サキホコレ」です。お楽しみに。</p> 		1
4	5	6	7	8
 <p>ふりかえ きゅうじつ 振替休日</p> 	<p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>五目きんぴら</p> <p>なめこ汁</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>ピリ辛肉かやき</p> <p>おひたし</p> <p>のりの佃煮</p>	<p>米粉パン 牛乳</p> <p>黒ごまクリーム</p> <p>里芋と大根のブラウンシチュー</p> <p>ウインナーとキャベツのソテー</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>エビカツ</p> <p>パックソース</p> <p>鶏肉とメンマの炒め物</p> <p>みそ汁</p>
11	12	13	14	15
 <p>ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日</p> 	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>いわしのレモン醤油煮</p> <p>いそ煮</p> <p>豚汁</p> <p>みかん</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>豚肉と大豆のケチャップ煮</p> <p>野菜のドレッシングあえ</p> <p>すまし汁</p>	<p>コッペパン 牛乳</p> <p>チョコクリーム</p> <p>照焼チキン</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>米粉のクリームスープ</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>筑前煮</p> <p>みそ汁</p> <p>ししゃも甘露煮</p>
18	19	20	21	22【わくわく給食】
 <p>ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日</p> 	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>中華あえ</p>	<p><b>サキホコレ</b> 牛乳</p> <p>豚肉とごぼうの炒め物</p> <p>やさいスープ</p> <p>ごまひじき佃煮</p>	<p>コッペパン 牛乳</p> <p>マーシャルビーンズ</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>彩りソテー</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>ポークカレー</p> <p>ブロッコリーとカリフラワーのソテー</p> <p>アセロラ豆乳デザート</p>
25	26	27	28	29
<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>かぼちゃミートコロッケ</p> <p>大根のべっこう煮</p> <p>かきたま汁</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>すきやき</p> <p>からしあえ</p> <p>ごまプリン</p>	<p>ごはん 牛乳</p> <p>豚肉と枝豆の揚げがらめ</p> <p>野菜炒めしよつつる風味</p> <p>八杯豆腐</p> <p>あきたどっさりブルーベリーゼリー</p>	<p>コッペパン 牛乳</p> <p>マーマレード</p> <p>カレーSPAゲティ</p> <p>フルーツヨーグルト</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>いわしの蒲焼</p> <p>野菜のごまあえ</p> <p>みそ汁</p>

※予定こんだてにつき変更になることがあります。

# 「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、  
 頭あたまのいみにのせるという意味があり、  
 身分みぶんのたかい人から物ものをもらう際、  
 頭あたま上に捧たかげて敬意けいぎを表した動うご作わざにちなむ言葉です。自然しぜんの  
 恵めぐみ、生き物いきものの命いのちをもらうこと  
 への感謝かんしゃを表します。

## ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事しょくじ  
 を用意よういするために走り回はしまわることを  
 意味いみしており、この食事しょくじが  
 来上かかるまでに関わかかった人ひとび  
 とへの感謝かんしゃの気持ちきもちが込めら  
 れています。

食べものや、食たに関わかる人ひとに「ありがとう！」の気き持もちをこめてあいさつし  
 よう。

食たべることは、生き物いきものの命いのちをいただき、命いのちをつないでいくことです。また、食しょく事ができあがるまでには、料理りょうりを作つくる人ひとをはじめ  
 農作物のうさくぶつや家畜かちくを育てる人ひと、魚いさなをとる人ひと、食材しょくざいを運はこぶ人ひと、販売はんばいする人ひとなど、たくさんの人ひとが関わかかっています。

感謝かんしゃの気き持もちを忘れわすれずに、心こころをこめてあいさつをし、食しょく事を大切たいせつにいたしましよ。



## 11月8日は「いい歯の白」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂ごろあ合わせから、日本にほん歯科しか医師いしかい会かいが定める記念日きねんびです。  
 健康けんこうな歯はを保たもつためには、食しょく事じやおやつは時間じかんを決きめてとるようにし、食たべたら歯はをみがかくことが大切たいせつです。  
 また、食たべるときによくかむようにすると、だ液たぎがたくさん出でて、むし歯むしはや歯周病しゅうびょうを防ふせぐだけでなく、  
 以下いかにの効こう果くわが期待きたいできます。



### よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

#### 歯を大切に

**食べ過ぎを防ぎ、  
肥満を予防する**

**消化を助け、栄養  
の吸収がよくなる**

**味がよくわかり、  
味覚が発達する**

**脳が活性化し、  
集中力が高まる**

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。  
 ・牛乳・・・秋田(大館) ・豚肉・・・秋田 ・鶏肉・・・岩手, 青森

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
もやし	福島	玉ねぎ	北海道
小松菜	大仙、由利本荘、湯沢、茨城	大根	青森
人参	北海道、青森	みかん	和歌山
じゃがいも	北海道	きゅうり	鹿角、湯沢、宮城、岩手、青森
ごぼう	青森	チンゲン菜	能代、茨城、群馬
長ねぎ	能代、四ツ小屋、飯島、大仙	れんこん	茨城、新潟
ほうれん草	大仙、鹿角、由利本荘、横手	にら	栃木、山形
キャベツ	能代、横手、由利本荘、茨城	しょうが	高知
とんぶり	大館	白菜	北海道、青森
にんにく	青森	ピーマン	横手