



11月の給食だよ!

令和3年11月号
頭陽会 応其こども園

冬の足音が聞こえ始めた11月。子どもたちは外に出て元気に走り回っています。体を動かすと、自然にお腹がすいて食欲が増すようです。給食の「いただきます!」の声も元気に聞こえてきます。給食室でも「おかわりありますか?」と嬉しい声をたくさん聞くことができました。



食事のあいさつに込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか?



食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。



食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事に関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



…勤労感謝の日…

11月23日は「勤労感謝の日」です。もともとは「新嘗祭(にいなめさい)」という、その年の収穫物を神様に捧げ、感謝をし、翌年も豊作であるように願う日本古来の重要な宮中行事が行われる祭日だったそうです。食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちを持って過ごしましょう。

毎日の食卓に感謝をしつつ、周りの人たちとも日々の頑張りをお互いに感謝する日。そう考えると「勤労感謝の日」が素敵な祝日に思えますね。

風邪予防と食生活

食事と睡眠、冬の生活習慣を見直しましょう。寒くなってくると、気をつけていても生活が不規則になりがち。きちんと休まず、疲れを残して過ごしていると風邪をひきやすくなります。風邪の予防には睡眠がとても大事。食事には、体を温める冬野菜や生姜なども取り入れて、健やかな冬を迎えましょう。



腹八分目に医者いらず

お腹いっぱいまで食べるよりも、いつも腹八分目程度にしておけば、お腹をこわすこともなく健康でいられる、という暴飲暴食の戒めです。収穫の秋を迎え食欲も旺盛になりますが、食べすぎに注意して食事を楽しみましょう。

楽しみにしていましたが…

先月の給食だよりで紹介したさんまの蒲焼でしたが、今年は不漁のようで購入できませんでした。代わりにさばの竜田揚げカレー風味に変更になりました。不漁の原因は地球温暖化と言われています。季節野菜が食べられなくなったり、魚も捕れなくなるかもしれないと思うと心配になります。ちょっとした心がけで防止できるのなら、何ができるのかと考える機会になりました。環境に配慮した消費を考えて食品ロスを少なくして、食べられる量だけの購入を心がけたいと思いました。



給食の献立で運動会ランチがありました。軽く握ったご飯の上に顔を描きました。枝豆の目ににんじんのはちまき、口はケチャップで手はウィンナーです。踊っているのか、バンザイの手なのか思い思いのランチプレートができました。翌日に控えた運動会に、みんなの気持ちがいっぱい入ったお昼ご飯ができました。

