もぐもぐタイムズ

【中学校版】
福生市学校給食センター
令和６年度　１１月号

朝夕に冷え込む日が多くなり、体調を崩す人が増える季節になりました。規則正しい食生活と、食事の前の手洗い・うがいを大切にしましょう。また、11 月は「実りの秋」です。給食でも旬の食材を取り入れた料理を作ります。自然の恵みに感謝して食べましょう。

「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

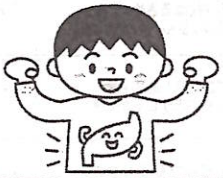
「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命への感謝を表します。

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。

11月8日は「いい歯の日」

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

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
			

11月24日は「和食の日」

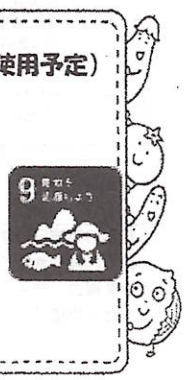
いい　にほんしょく

市では 22 日(金)に一汁二菜の和食献立を提供します。（「五穀ご飯」「鮭の竜田揚げあんかけ」など）下図のチラシは 11 日(月)頃配布します。

読書週間にちなんで「学校司書が選ぶブックメニュー」を出します

今年度の読書週間(10 月 27 日～11 月 9 日)にちなんだブックメニューは、市内各校の学校司書と協力をして本を選定しました。是非図書室に足を運んで読んでください。

- 1日「精霊の守り人」上橋菜穂子　偕成社
- 5日「どこからきたの？おべんとう」鈴木まもる/作・絵　金の星社
- 6日「ぎょうれつのできるすうぷやさん」ふくざわゆみこ　教育画劇
- 7日「そして、バトンは渡された」瀬尾まいこ　文藝春秋
- 8日「カレーライスを一から作る」関野吉晴　ポプラ社

今月の地場野菜（使用予定）

【福生市】
さつまいも　だいこん
にんじん　長ねぎ
【羽村市】
にんじん　だいこん
【瑞穂町】　こまつな