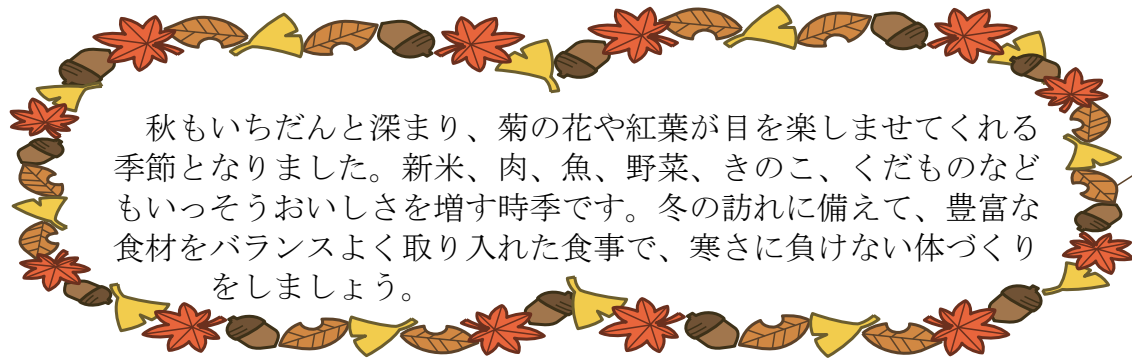


令和7年



11月給食だより

兵庫教育大学附属学校



秋もいちだんと深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどもいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。



感謝して食べよう！



私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事ができあがるまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり調理したりと、たくさんの人が関わっています。

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



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、この食事ができあがるまでに関わった人々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」



よくかんで食べると、こんな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

「和食」に欠かせないもの

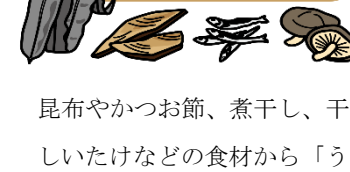
11月24日は「和食の日」

米



ご飯のほか、団子や餅、調味料にと形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。

発酵調味料



微生物の力を利用して風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も和食には欠かせません。



11月15日はこんぶの日です。こんぶのうま味を感じましょう。

栄養教諭のひとりごと…

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ます。感謝の心を大切にしましょう。「おいしかったよ！」「ごちそうさま！」毎日、うれしい言葉をありがとう！！

食事を支える人たち



10月から加東市の農家さんの野菜、「かぼちゃ」、「じゃがいも」、「にんにく」を使っていますよ。