

# 11月給食だより

令和6年10月31日  
小金井市立東中学校

## 「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。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



## 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。



### 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



# 給食試食会

9月25日に給食試食会を行いました。栄養士より東中学校の給食の説明を行い、1食分を試食していただきました。ご参加の皆様、お手伝いをお申し出くださった皆様、ありがとうございます。当日のアンケートの結果をご報告いたします。

## 当日の献立

牛乳・鶏五目ごはん・さばの香り揚げ・青菜の煮びたし・豆腐とわかめのすまし汁

## アンケートの結果（18名出席）

- ① 量                      多い（1人）    ちょうど良い（15人）    少ない（2人）
- ② 組み合わせ            良い（18人）    普通            （0人）    改善が必要（0人）
- ③ 味付けについて
- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| 鶏五目ごはん      | （良い14人・普通4人・改善が必要0人） |
| さばの香り揚げ     | （良い18人・普通0人・改善が必要0人） |
| 煮びたし        | （良い13人・普通5人・改善が必要0人） |
| 豆腐とわかめのすまし汁 | （良い15人・普通3人・改善が必要0人） |

## ご意見・感想など

※一部をご紹介します。

- ・こんなに美味しい給食を毎日作っていただき本当にありがとうございます。今回参加させていただき、出汁の味、素材の味がとてもわかり、家庭の料理の味が濃いなぁと気づかせていただきました。今日いただいた献立表や説明を参考に、家庭の料理を少し改善しようと思いました。
- ・1品1品は塩分控えめなのに、全体を食べると十分満足感があって、バランスを考えて作られているのだなと感じました。
- ・限られた予算の中で栄養のことも考えて、心を込めて作っていただき感謝申し上げます。
- ・毎日の献立メモや食育絵本『えどこかねじる』など興味をもてました。
- ・大人の量としては適量なのだと思いますが、食べ盛りの中学生男子には足りないのではないかと思います。
- ・鶏五目ごはんに塩気がもう少しあった方が良かったと思いました。



今年は和食をテーマにしました。朝から昆布と花鰹で時間をかけてとった出汁を使用した献立を味わっていただきました。

小金井市栄養士会が作成した食育絵本『えどこかねじる』も紹介させていただきました。小金井市産の江戸東京野菜などが登場する内容です。



「絵も文書も最高です！1冊ほしい！」とのうれしい声もいただきました…！

アンケートの結果を、今後の給食作りの参考にさせていただきます。

これからもより良い給食を提供していきたいと思っております。ありがとうございました。