

いよいよ秋も深まり、朝晩も冷え込むことが多くなってきました。免疫力が低下しやすいこの時期は風邪を引きやすいので、予防対策として、帰宅後の手洗い、うがい、休息を充分に取り、バランスの良い食事を心がけましょう。

「お弁当（おにぎり）の日」のご協力ありがとうございました！

10月27日（金）は食育活動の一環として「お弁当の日」を実施しました。1回目は、おにぎりのみを持参し、給食のおかずと一緒に食べました。事前に給食委員会がテレビ放送した「美味しいおにぎりの作り方」などをもとに、生徒はそれぞれテーマに沿った計画を立て、自分に合ったおにぎりを作っていました。保護者の皆様にもご協力いただきまして、ありがとうございました。



生徒のふり返しシートより

- ・将来は一人暮らしをする可能性もあると思うので、その時は、今回の経験を活かしたいです。
- ・普段あまり料理をしないが、今回のおにぎりの日を通して、食事に興味を持つことが出来た。
- ・おにぎりをただ作るだけでもこんなに手間がかかるのだなと思いました。普段料理を作っている両親に感謝しなくちゃなと思います。
- ・時間があるときには、家でも積極的におにぎりなど簡単にできるものを作りたいと思いました。
- ・前のおにぎりの日で味が濃かったり薄かったりしていたので、美味しく作れたので良かったです。
- ・可愛くできた。他の料理も少しずつ作れるようになりたい。
- ・衛生面をあまり気にせず作ってしまったので、受験生なので体調管理をしっかりするためにも、今後は衛生面に気をつけようと思った。



◆12月15日（金）は、2回目の「お弁当の日」です。◆

給食では牛乳のみ提供します。みなさんは、自分で作ったお弁当を持ってきてください。

※ お箸も忘れずに！



かんしゃ 形にして表そう「感謝の気持ち」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても毎日出すことができる陰には、普段、みなさんの見えないところで一生懸命に働いている多くの方々の協力やご苦労があります。直接お礼を言える機会はなかなか少ないですが、食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきたいですね。

まずは食事に感謝の 「いただきます」から

「いただく」は、漢字では「戴く」「頂く」とも書き、もともとは大切なものを受けとるときに感謝の気持ちを込めて頭の上に上げるしぐさのことでした。そしてこのあいさつは、私たちの食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表しています。



よく味わって食べよう

食べる人を思って作られた料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを表します。また食事のマナーを守り、みんなが楽しく気持ちよく食べられるように心がけましょう。



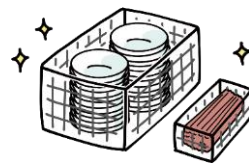
「ごちそうさま」では ねぎらいの気持ちを

「ごちそう」は、漢字で「御馳走」と書きます。もともとは食事を作るために方々を駆け回って材料を集めてくれた人へのねぎらいの気持ちを表す言葉でした。このあいさつは、食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちを表します。



思いやりの気持ちで 後片付け

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのどれもが作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものになります。とくに後片付けは、次に作業をする人のことを考え、決められた仕方できちんといきましょう。



今年のお話給食は・・・

「ハリー・ポッターと賢者の石」・「ハリー・ポッターとアズカバンの囚人」

J・K・ローリング 作/静山社

☆毎年、陽西地域学校園の図書と給食がコラボレーションした「お話給食」を実施しています。

11月1日(水)は、『ハリーポッター』の本の中に登場する料理をイメージしたメニューです。

給食の時間に、図書委員会からの本の紹介もあります。お楽しみに！