

# 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を

私たちは、普段気づかないところで、多くの人たちに支えられて生活をしています。給食を例にとってみても、多くの方々がみなさんが元気で毎日を過ごせるように、献立をたてたり、調理をしたり、野菜を作ったりしてくれていることがわかります。直接お礼を言える機会は少ないですが、食べる前、食べた後のあいさつで、こうした方々への感謝の気持ちを伝えたいですね。

## いただきます



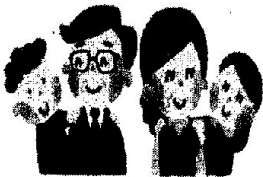
### 「いただきます」という言葉にこめられた意味

私たちが毎日食べている肉・魚・野菜・果物は、みんな生きています。その命をありがたくいただきます、という感謝の気持ちがこめられた言葉です。

## 「ごちそうさま」という言葉にこめられた意味

「ごちそうさまでした」の「ちそう」は、走り回るとい意味です。昔はお客様をもてなすために、海や山までおいしいものを探しに行かなければなりません。「ごちそうさま」には、「私たちのために準備をしてくださってありがとう」という意味がこめられています。

## ごちそうさま



## 11月23日は、勤労感謝の日です

\* \* \* \* \*

みなさんのために働いてくださっているお父さん、お母さんなど、さまざまな人たちに感謝をする日です。食事の準備などのお手伝いをして、普段の感謝の気持ちを伝えましょう。

## 11月24日は「和食の日」

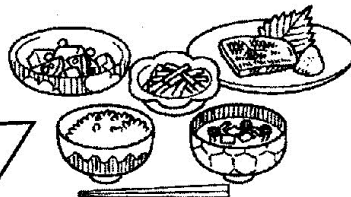


11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的の和食は脳も体もいきいきと元気にさせる優れた食事として、世界から注目されています。日本では、昔から「一汁三菜」といって、ご飯に汁物、おかずを組み合わせた食事が食べられてきました。そして、そのご飯や汁物、おかずには並べ方のルールがあります。下の絵を参考に、和食の正しい配膳の仕方を覚えましょう。

### 正しい和食の配膳の仕方

・ご飯は左側に置くことで、お茶碗が持ちやすくなります。また、大切な物を左に置くという日本の昔からの考え方からきていると言われています。

・箸の先は、ご飯の方、つまり左側に向けます。手前の真ん中にそろえておきましょう。



・おかずは、ご飯と汁物の奥に置きます。手で持って食べられる小鉢などのおかずは左奥、手で持てないおかずは右側に置きます。

・汁物は、右側に置きます。給食の時は、牛乳も液体なので同じく右側(右上)に置くのが良いでしょう。



## ぐんま・すき焼きアクションに参加しています

群馬県では、11月29日を「いいにくの日」にちなんで、「ぐんま・すき焼きの日」としています。すき焼きは、全ての食材が群馬県産でまかなえる料理です。群馬県ならではのおもてなし料理となるよう、県をあげてプロジェクトを立ち上げています。

給食でも「すき焼き風煮」が登場します。群馬県産の豚肉と野菜をたくさん使ったすき焼きになっています。お楽しみに♪