

<p>こ ん だ て</p>	<p>2(月) 今小・兼小・天小欠食</p> <p>★フルーツ杏仁 牛乳</p> <p>ゴーヤーチップス</p> <p>ソース焼きそば</p>	<p>3(火)</p> <p>文化の日</p>	<p>4(水) 今中2年・3年 欠食</p> <p>★ブロッコリーの豆サラダ 牛乳</p> <p>★魚のユナヨ焼き</p> <p>★コッペパン 根菜のトマトスープ</p>	<p>5(木) 今中2年・3年 欠食</p> <p>かき ちんすこう 牛乳</p> <p>アンドンソー ★麩チャンプルー</p> <p>もちきびごはん アーサ汁</p>	<p>6(金) 今中1・2・3年欠食</p> <p>★かみかみ天ぷら 牛乳</p> <p>鶏ごぼう丼 切干大根のみそ汁 (麦ごはん)</p> <p>『良い歯の日にちなんで献立』</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>9(月) 今中3年 欠食</p> <p>ミニ肉まん 牛乳</p> <p>中華風ツナポテト</p> <p>野菜キムチラーメン</p>	<p>10(火)</p> <p>もやし炒め 牛乳</p> <p>きびなごの紅葉揚げ</p> <p>もちきびごはん もずくのすまし汁</p>	<p>11(水)</p> <p>人参サラダ 牛乳</p> <p>鶏のマレード 焼</p> <p>★コッペパン ★つぶつぶとうもろこしのすうぶ</p> <p>絵本給食 『ぎょうれつのできるすうぶやさん』</p>	<p>12(木)</p> <p>★手作りごまクッキー 牛乳</p> <p>牛丼 (麦ごはん) じゃがいものみそ汁</p>	<p>13(金)</p> <p>カボチャひき肉フライ 牛乳</p> <p>くだもの とうふ汁</p> <p>鮭とわかめの混ぜごはん</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>16(月) 今中 欠食</p> <p>はげ団子 牛乳</p> <p>こんにゃくの白和え</p> <p>かけうどん 骨付鶏風チキン</p> <p>『香川県 献立』</p>	<p>17(火)</p> <p>いんげんのごま和え 牛乳</p> <p>ふりかけ</p> <p>マグロの竜田揚げ</p> <p>もちきびごはん 具だくさんみそ汁</p>	<p>18(水)</p> <p>豆コブサラダ 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>肉団子</p> <p>★なかよしパン 魚と野菜のスープ</p>	<p>19(木)</p> <p>★黒糖アガラサー 牛乳</p> <p>スーナー</p> <p>もずく丼 (麦ごはん)</p>	<p>20(金)</p> <p>くだもの</p> <p>もやしと枝豆のナムル</p> <p>★卵炒飯 (麦ごはん) 豆腐とわかめのスープ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>23(月)</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24(火) ブロッコリーとしらすの おかか和え 牛乳</p> <p>くだもの</p> <p>★あお豆入り卵焼き</p> <p>もちきびごはん ゆし豆腐のスープ</p> <p>『和食の日』</p>	<p>25(水)</p> <p>コールスローサラダ 牛乳</p> <p>メイグルト</p> <p>白身魚フライ</p> <p>★バーガーパン ★クラムチャウダー</p> <p>『フィッシュバーガーをつくろう!』</p>	<p>26(木) 3小5・6年、今中欠食</p> <p>牛乳</p> <p>くだもの 冬瓜と豚肉のみそ煮</p> <p>麦ごはん 磯和え</p> <p>『お弁当の日』</p>	<p>27(金)</p> <p>★フルーツヨーグルト 牛乳</p> <p>チキンカレー (麦ごはん) まめサラダ</p>
<p>こ ん だ て</p>	<p>30(月)</p> <p>★チーズスコーン 牛乳</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>トマトとなすのスパゲッティ</p> <p>絵本給食 『ぎょうれつのできるスパゲッティやさん』</p>	<div> <p>★11月今帰仁食材★</p> <p>にら・きゅうり・ピーマン・冬瓜 エリンギ・黒糖</p> <p>給食では、今帰仁村や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p> </div> <div> <p>11月24日は 和食の日</p> <div> <p>和食ってどんな食事?</p> <p>ごはんを中心に、魚や肉、野菜、豆・大豆製品、汁物などを組み合わせ、日本の伝統的な食事です。</p> </div> <div> <p>だしとうま味</p> <p>昆布やかつお節などからとる「だし」は、食材のうま味を引き出してくれます。少ない分量でも、おいしく食べることができます。</p> </div> <div> <p>和食のよさ</p> <ul style="list-style-type: none"> いろいろな食材を食べられる 栄養バランスがよく、健康な体づくりにつながる 日本の自然や伝統的な食文化を知ることができる </div> </div>			

「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み言葉です。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の意味しており、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。



★絵本の世界を味わおう!～絵本給食～

今年度も『絵本給食』を実施します。絵本給食は、絵本に登場する料理を給食で味わいながら、物語の世界を楽しむ取り組みです。食べることへの興味や関心を広げるとともに、絵本に親しむきっかけになればと考えています。

- 今月の絵本給食
- 『ぎょうれつのできるすうぶやさん』
 - ・つぶつぶとうもろこしのすうぶ
 - 『ぎょうれつのできるスパゲッティやさん』
 - ・トマトとなすのスパゲッティ

絵本の中の料理を味わいながら、こどもたちが想像をふくらませ、楽しい給食の時間を過ごしてくれることを願っています。

ご家庭でも、ぜひ絵本や給食について、お子さんとお話してみてください。

