

おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより



令和6年11月1日
東久留米市立第十小学校
校長 大澤 宏史
栄養士 鈴木 智子

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろそろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」 の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか？

大切なものを 「頂く」「戴く」



「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。「漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭のうえにのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられます。

「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

人々の働きに 「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人々のご苦労をねぎらい感謝する気持ちが込められています。

秋の食べもの・ことわざクイズ



○に秋の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

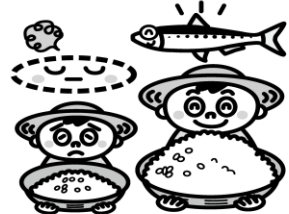
Q1 ○○よりうまい十三里

十三里は「さつまいも」を指し、○○よりもあまくておいしい、という意味。
「○○+より(四里)=十三里」と足し算になっている。
※一里は昔の距離の単位で、約4キロメートルのこと。



Q2 貧乏○○○に福いわし

○○○が豊漁の年は寒流が強くて夏の気温が低く、米が不作(貧乏)になり、いわしが豊漁の年は暖流が強くて夏は暑く、米が豊作であることを意味する。



Q3 ○○の煮えたもご存じない

○○が煮えたかどうかもわからない、世間知らずの人のことを言うたとえ。



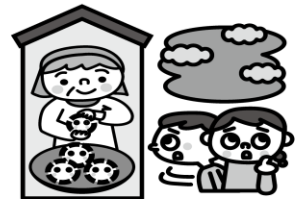
Q4 秋○○は嫁に食わすな

秋の○○はおいしいから嫁に食べさせたくないという意味と、○○は傷みやすいから嫁には食べさせないと心配する、2通りの意味がある。



Q5 隣の○○○と遠くの夕立来そうで来ない

隣の家の人が作る○○○が口に入らないように、雨が降ってほしいのに遠くの夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。



ヒント



ごたえ Q1=くり(栗) Q2=さんま(秋刀魚) Q3=いも(芋) Q4=さば(鯖)※ Q5=おはぎ

※「秋なすは嫁に食わすな」ということわざもあり、似たような意味がある。



作ってみよう! 給食のメニュー〜10月のこんだてより〜

《木の実トースト》

木の実(種実)はビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。

材料(4人分)

- ・食パン6枚切り 4枚
- ・カシューナッツ 15g
- ・くるみ 15g
- ・栗(甘露煮) 40g
- ・はちみつ 30g
- ・マーガリン 30g

作り方

- ①種実類は包丁で粗みじんに切る。
 - ②マーガリンは電子レンジでクリーム状に溶かしてはちみつと合わせておく。
 - ③①と②を合わせたものを食パンの片面にぬる。
 - ④オーブン180℃で5〜8分ぐらい焼く。
- (家庭の器具によって多少異なりますので調整してください。また、はちみつと栗の甘露煮は焦げやすいので気を付けてください。)