



令和6年度  
**11月号**  
清瀬市立清瀬第七小学校  
(毎月19日は食育の日)

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩して風邪などをひく人が増えてきています。風邪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月は秋の実りが出そろう月です。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、どんな意味があるのでしょうか?

**大切なものを「頂く」「戴く」**

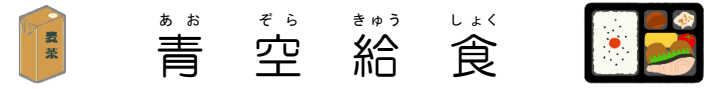
「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」の言い換えです。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上のせるくさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

**「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」と言う言葉でもあるのです。

**一人ひとりの働きに「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たち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。



11月12日(火)に『青空給食』があります。給食室で作ったお弁当を気持ちのよい屋外でいただきます。食事のマナーを守りながら、全校一斉に食べる楽しさを味わう時間を過ごします。雨天時は、各教室でいただきます。  
持ち物・・・○敷物 ○お手拭き ○手提げ袋  
持ち物のご準備をよろしくお願いいたします。

## 読書と食べ物の秋



11月18日から読書旬間が始まります。食べ物の本の中にもたくさん登場します。本を読んでたくさんの食べ物を見付けるのも楽しいです。おいしく給食で食べて、本の世界を想像してみませんか?

**『やさい町とんとん』**  
神沢 利子 作  
やさい町に住むやさい達の日常を描きます。みなさんの好きな野菜はどんな生活をしているのでしょうか?  
・19日(火)「けんちん汁」

**『りんごがたべたい ねずみくん』**  
なかえ よしを 作  
木になっているりんごを食べたいねずみくん。長い首も鼻もないねずみくんが、どのようにりんごを手に入れるのでしょうか?  
・26日「立料りんご」

**『ざぼんじいさんのかきのき』**  
すとう あさえ 作  
甘い柿を独り占めしているざぼんじいさん。ざぼんじいさんが意地悪したくなるほどのかきの柿は、どんな味でしょうか?  
・28日「柿」

紹介した本は、学校図書室にあります。ぜひ行ってみてくださいね。

**11月の清瀬産**

**「清瀬市産冷凍コーン」が登場!**  
毎年6月に登場する清瀬市産のとうもろこしですが、この度、夏に収穫したとうもろこしを使った「清瀬市産冷凍コーン」ができました。11月の様々なメニューに登場します。おいしくいただきましょう!