

# 11月給食たより

令和6年10月31日発行  
御成門学園御成門中学校  
栄養士 才野加奈子

日暮れが早くなってきました。朝・夕の冷え込みが厳しくなり、風邪の流行る時期でもあります。こまめな手洗い・うがい、そしてバランスの良い食事で、風邪を予防しましょう。旬の食材、秋の実りをしっかり食べて、寒い冬に備えていきましょうね。

## ★★★ 11月23日は勤労感謝の日 ★★★

勤労感謝の日は、「新嘗祭（にいなめさい）」と呼ばれる、五穀収穫に感謝する祭りが行われる日でした。秋には多くの作物が収穫の時期を迎えるため、この季節に収穫に感謝する祭りが始まりました。その後、1948年に国民の祝日として、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」として、勤労感謝の日が制定されました。

**いただきます！**

**（頂きます）**

山のとっぺんを頂（いただき）といいますが、それをもとに昔、貴重な品物をもたらうときに生まれた言葉です。

そこにさらに、食事で動物や植物の命をいただいていること、食事を作ってくれる人や、食事ができることへの感謝の気持ちを込めた言葉となりました。



**ごちそうさま！**

**（ご馳走様）**

馳走（ちそう）とは、走り回るという意味です。大切な人をもてなすために、遠くまで駆け回り、食べ物を集めてきてくれた人々への感謝の気持ちを表すものとして生まれた言葉です。

その言葉が今では、食後のあいさつとなりました。

私たちの食生活は、多くの人々に支えられて成り立っています。毎日あたりまえのように食事をするのですが、食事のときにも感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

教室から元気な「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが聞こえてくると、調理員さんたちも（もちろん栄養士も！）嬉しくなります。お家でも学校でも、心をこめて食事のあいさつをしてみましょう。

