



令和7年10月31日
調布市立第二小学校
校長 関村 明子
栄養教諭 雛形 理恵



朝夕冷え込む日が多くなりました。規則正しい生活、外から帰った時や食事の前の手洗い・うがいを心がけ、健康に過ごしていきましょう。秋も一層深まり、今が旬のおいしい作物も出そろふ時期になります。自然の恵みや、その作物が食卓へ並ぶまでに関わってくださった人々への感謝の気持ちを大切にしていきたいですね。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう！



「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があります。昔の人は大切なものをもらった時に、感謝の気持ちを表すため、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。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。



「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来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。

私たちは食べることで、生き物の命をいただき、命をつないでいます。そして、食事が食卓に並ぶまでに、料理を作る人、農作物を育てる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人々が関わっています。心を込めてあいさつし、食事をいただきましょう。

正しいお箸の持ち方を身につけよう

お箸の正しい持ち方や使い方を意識して食事をしてもらいたいと思い、11月10日～14日の1週間は、お箸を使った献立を多めにしています。また、学級でもお箸の持ち方について触れていきます。ぜひご家庭でも、話題にいただけたら幸いです。



祝

調布市立第二小学校 開校 80 周年記念



調布市立第二小学校 開校 80 周年のお祝いに、児童の考えた料理を給食で提供します。1学期中に募集したところ、総勢 62 名の児童が応募してくれました。たくさんの応募、本当にありがとうございました。その中から給食で提供可能な料理等を選び、11月の給食で提供します。（一部食材等は変更しています。）献立表の料理名に★マークがついているものが児童の考えた献立です。食で、お祝い事を盛り上げていきたいと思っています。

11月の献立より／

- 4日 文化の日献立 3日は文化の日です。「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」ということで、皇居では、文化勲章の授与式も行われます。これにちなんで、菊花みかんを献立に取り入れました。
- 10～14日 木島平村 姉妹都市盟約 40 周年記念週間 木島平村のお米やきのご類、りんご等を使用して給食を作ります。
- 20日 和食献立 24日は和食の日です。「だしで味わう和食の日」として、20日は和食献立にしました。給食では、いつも昆布や削り節からとった「だし」を使って、味噌汁や煮物などを作っています。
- 21日 学習発表会（作品展）献立
学習発表会（作品展）にちなんで「自分で飾ろう！豆腐ハンバーグ」を提供します。給食室で作った豆腐ハンバーグに、小袋のケチャップで自分で飾り付けをしていただきます。
- 28日 ゲゲゲ忌献立
調布市名誉市民 漫画家の水木しげるさんの命日である11月30日はゲゲゲ忌です。『ゲゲゲの鬼太郎』の作者である水木さんは鳥取県境港市で育ち、その後93歳までの56年間を調布市で過ごしたそうです。28日は鳥取県の郷土料理「どんどろけ飯」を作ります。