

いただきます



2025年度 11月号

「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

私たち人間は自然の恵み、生き物の命を「いただく」

もらうことで、命をつないでいます。そのことへの感謝を表すのが「いただきます」のあいさつです。



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を意味しており、この食事が出来上がるまでにかかわった人びとへの感謝の気持ちがこめられています。



はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。

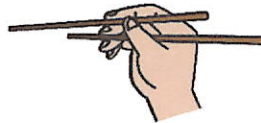


②数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの
うご
かし方
を
れんしゅう
しよう！

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



した
下のはしは
うご
かしません。

作ってみようかんたんメニュー



チーズポテト焼き

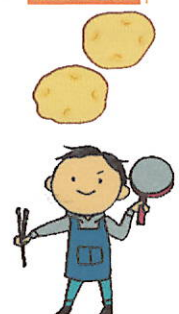
2人分



<材料> いも 200g MIXチーズ 15g

★ プロセスチーズ 25g さとう 15g バター 12g
牛乳 20cc 塩 少々

- <作り方> ① いもは皮をむいてゆでてつぶす
② そこに★を入れて、まぜあわせ器に入れMIXチーズをかけてオーブンでこげ目がつくくらい焼く。





おいしい北海道のお米



11月

新米の時期になりました。近ごろ何かと話題の（米）。今ではおいしい米どころとなった北海道。米農家さんたちがいっしょうけんめいに作ってくれました。おいしくいただきます！



月	火	水	木	金
3日 文化の日	4日 みそラーメン チーズポテト 牛乳	5日 カレーライス 福神漬 大根サラダ 牛乳	6日 パン スープ 豚肉のオーロラソース ツナサラダ 牛乳	7日 給食は ありません 11月8日 いい歯の日
10日 ごはん みそ汁 ぎょうざ ホイコーロー 牛乳	11日 五目うどん コーンドーナツ 牛乳	12日 ごはん みそ汁 銀聖の塩こうじ焼 大根そぼろ煮 牛乳	13日 パン シチュー ミートローフ りんご 牛乳	14日 二色丼 いも団子汁 もやし和え 牛乳
米麦あげいもわかめ玉ねぎ ねぎぎょうざ豚肉厚揚げ たけのこキャベツピーマン	うどんぶた肉まるてんあげ 人参まいたけねぎわかめ 玉ねぎハムコーン	米麦あげしめじかぼちゃ ほうれん草ねぎざけ豚肉 大根しいたけ人参いんげん	パンとり肉いも玉ねぎ 人参しめじコーンとうふ 豚肉卵りんご	米麦鶏肉グリーンピースしめじ 卵豚肉大根わかめいも ねぎ人参もやしほうれん草ハム
17日 学芸会 振替休日	18日 トマトソースパスタ 切り干しサラダ ゼリー 牛乳	19日 カレーライス 福神漬 チキンサラダ 牛乳	20日 パン パンネミート サラダ バナナ 牛乳	21日 ごはん スープ スパイシーチキン 春雨和え 牛乳
パスタとり肉えびベーコンハム ピーマン玉ねぎしめじにんにく 切り干しきゅうりほうれん草	米麦豚肉いももやし 玉ねぎまいたけしめじさつまいも 鶏肉キャベツにんにくバター	パンパンネ豚肉ハム 玉ねぎ人参トマトにんにくパセリ きゅうりいもチーズバナナマヨネーズ	米麦たけのこベーコン玉ねぎ 卵ねぎ鶏肉春雨 カニカマきゅうり人参	
24日 勤労感謝の日 振替休日	25日 五目うどん 豆腐ナゲット 牛乳	26日 ごはん わかめスープ さばごまみそ焼き ツナ和え 牛乳	27日 ごはん マーボースープ あげシューマイ おかか和え 牛乳	28日 おべんとうの日
うどんぶた肉なるとさつまあげ 人参しめじねぎほうれん草 とうふ鶏肉卵玉ねぎ	米麦わかめほうれん草 とうふコーンさばマヨネーズねぎ 人参もやしきゅうりツナ	米麦春雨豚肉大根しょうがにんにく しめじねぎたまごシューマイ ハムもやしきゅうり人参		

銀聖いただきました！！



今年も、日高定置網組合から「銀聖」をいただきました。ありがとうございます。

鮭の塩こうじ焼レシピ

【材料】 鮭 80g
1人分 塩こうじ 10g
みりん 1g



【作り方】
つけて焼くだけです

