

# いただきます

2024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関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



## 作ってみようかんたんメニュー

土の中で育った野菜たちがおいしくなる季節です。今月はかんたんな大根料理を紹介します。ぜひ作ってみてください。

<材料> 豚ひき肉 大根 干しシイタケ 人参 冷凍インゲン ねぎ 砂糖 しょうゆ 和風だし 片栗粉 炒め油 だしか水

<作り方>① 大根・人参は乱切してゆでておく シイタケはもどして千切り インゲンは食べやすい長さにカットおく

②鍋に傷め油を入れ、肉を炒める。シイタケも炒め、ゆでたインゲン 大根 人参、少しの水（だし）を入れ、調味する。好きな味になり ぷつぷつしたら火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。



月	火	水	木	金
<h2>おいしい北海道のお米</h2> <p>11月</p> <p>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！ ※ 忘れが増えています。もって来ましょう</p> <p>①エネルギーkcal ②たんぱく質g ③脂質g</p> <p>小学校中学年の1食の平均になります。</p>				<p>1日</p> <p>ごはん みそ汁 ホイコーロー ぎょうざ 牛乳</p> <p>米麦玉ねぎとうふわかめ人参 いもぶた肉あつあげビーマン ⑥604kcal②25.5g①8.4g</p>
<p>4日</p> <p>学校休み</p> <p>うどん 汁 とうふドーナツ 牛乳</p> <p>11月8日 いい歯の日</p> <p>うどんぶた肉なるとしめじ まるてんほうれん草ねぎ ⑥600kcal②22.7g①17.1g</p>	<p>5日 中トレイ</p> <p>豚汁 和え物 牛乳</p> <p>米ごぼうマイタケとり肉 さつまいもぶた肉とうふねぎ ⑥637kcal②26.5g①15.3g</p>	<p>6日</p> <p>秋味ごはん 豚汁 和え物 牛乳</p> <p>パン ペンネミート サラダ りんご 牛乳</p> <p>米麦いもねぎとうふ肉玉ねぎ いもきゅうりマヨネーズ（卵） ⑥624kcal②27.2g①27.9g</p>	<p>7日 峠・庶野トレイ</p> <p>ごはん/納豆 かきたま汁 いわし梅煮 大根そぼろ煮 牛乳</p> <p>米麦卵だいこんえのきだけ 納豆いわしぶた肉インゲン ⑥672kcal③0.5g②2.3g</p>	<p>8日</p> <p>ごはん みそ汁 スパイシーチキン 春雨和え 牛乳</p> <p>えり小開校 記念日で休み えり中・峠・庶野会当日</p>
<p>11日</p> <p>ごはん みそ汁 酢豚 ブロッコリサラダ 牛乳</p> <p>米麦あげなめこハクサイねぎ ブロッコリもマヨ（卵） ⑥663kcal②26.1g②4.5g</p>	<p>12日 小トレイ</p> <p>ラーメン みそスープ 揚げたこ焼き 牛乳/なしゼリー</p> <p>めんやぎぶた（卵）ほうれん草 人参ねぎたこ焼き（卵） ⑥600kcal②26.7g①19.7g</p>	<p>13日</p> <p>中華丼 みそ汁 もやし和え 牛乳</p> <p>米麦いかえびぶた肉人参 マイタケあげねぎ切り干し ⑥605kcal②28.1g①14.6g</p>	<p>14日</p> <p>ごはん/納豆 かきたま汁 いわし梅煮 大根そぼろ煮 牛乳</p>	<p>15日</p> <p>キムチ炒飯 スープ 切り干し和え 牛乳</p>
<p>18日 庶野休み</p> <p>ごはん みそ汁 甘辛揚げ レモン和え 牛乳</p> <p>米麦あげ大根わかめねぎ とり肉レンコンハムレモン ⑥647kcal②23.8g②2.0g</p>	<p>19日 中トレイ</p> <p>スパゲッティ トマトソース ポテトサラダ 冷パン 牛乳</p> <p>パスタえびとり肉ベーコン ビーマンしめじマヨ（卵） ⑥618kcal②28.8g②4.1g</p>	<p>20日</p> <p>ごはん みそ汁 さばみそ煮 プルコギ 牛乳</p> <p>米麦肉団子とうふさばねぎ 春雨ぶた肉ハクサイ玉ねぎ ⑥653kcal②29.0g②2.5g</p>	<p>21日</p> <p>パン スープ コーンフライ サラダ 牛乳</p> <p>とり肉しめじほうれん草 コーンフライハムカレー粉 ⑥626kcal②24.9g②7.1g</p>	<p>22日</p> <p>キムチ炒飯 スープ 切り干し和え 牛乳</p> <p>米麦ぶた肉ビーマンキムチ とり肉とうふしめじ切り干し ⑥602kcal②26.4g②0.3g</p>
<p>25日</p> <p>ごはん マーボースープ 揚げシューマイ 豚しゃぶサラダ 牛乳</p> <p>米麦春雨とり肉しめじ卵 シューマイハムぶた肉キャベツ ⑥633kcal②27.2g②0.2g</p>	<p>26日 小トレイ</p> <p>うどん 五目汁 揚げポテト バナナ 牛乳</p> <p>うどんぶた肉玉ねぎ人参ねぎ ほうれん草丸天バナナ ⑥600kcal②24.3g①6.5g</p>	<p>27日</p> <p>二色丼 いも団子汁 和え物 牛乳</p> <p>米麦とり肉大豆いり卵ねぎ いも団子ぶた肉大根しめじ ⑥688kcal③2.4g②4.2g</p>	<p>28日</p> <p>パン / クリーム スープ 肉団子（ケチャップ） サラダ 牛乳</p> <p>パン肉団子ぶた肉たけのこ スパきゅうりハムマヨ（卵） ⑥601kcal②26.2g②4.6g</p>	<p>29日</p> <p>峠・庶トレイ</p> <p>ごはん カレー 春雨サラダ 牛乳</p> <p>米麦ぶた肉いも人参レンコン 玉ねぎしめじにんにくバター ⑥657kcal②20.5g①9.0g</p>

