



給食だより

令和 8年10月 1日
青ヶ島村立青ヶ島中学校
校長 天花寺 正巳
栄養士 安田 隆人

さわやかな秋の風が心地よい季節となりました。秋は「食欲の秋」、「スポーツの秋」と言われるように、食事やスポーツを楽しむのによい季節です。旬の食べ物はおいしいだけではなく、体に必要な栄養も多く含まれています。旬の食べ物を味わいながらしっかりと体を動かし、体調に気を付けて元気に過ごしていきましょう。

10月の給食目標：食事の作法を守ろう

食事の作法は、周りの人と気持ちよく食べるために大切なルールです。「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶、食べ物を大切に作る、よく噛んで食べるなど、一人ひとりの心がけによって食事の時間はより良いものとなります。みんなで作法を守り、笑顔あふれる食事の時間にしていきましょう！

いただきますの意味

「いただきます」は、食事を始める合図だけではなく、私たちが食べる肉や魚、野菜などの命をいただくことや、食事を用意してくれた人への感謝の気持ちが込められています。昔から、食べ物を敬意をもって受け取るときに「いただく」という表現が使われてきました。

ごちそうさまの意味

「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳走」には「走り回る」という意味があります。昔は食事を用意するために、食材を探したり集めたりと、走り回る必要がありました。そこから、食事を用意してくれた人への感謝を表す言葉になりました。



手を合わせる意味

手を合わせるのは、感謝の気持ちを動作で表すためです。合掌は敬意や祈りを表す動作として用いられてきました。手を合わせることが決まりというわけではありませんが、食事への感謝を意識するきっかけになります。言葉に加えて、手を合わせることで、食べ物の命や食事に関わった人への敬意を表します。

毎日の習慣だからこそ、なぜそうするのかを考える機会は少ないかもしれません。「いただきます」や「ごちそうさま」、手を合わせることなど何気なくしている食事の作法にも、一つ一つ意味があります。意味を知ること、食事や周りの人への感謝の気持ちも、より深く感じられるようになります。何気ない行動の中にある「意味」を知り、これからの食事に生かしていきましょう！



秋の味覚を知ろう！

秋は、さつまいもやかぼちゃ、秋刀魚、果物など多くの食材が旬を迎える季節です！

旬の食材は、その季節ならではのおいしさを楽しめるのも魅力です。10月の給食でも、秋が旬の食材を取り入れています。どの献立に旬の食材が使われているか探してください！



給食室からのお知らせ

9月から有浦健さん、10月から鳴海加絵さんの2名が調理員として加入しました。お二人を迎えることができ、給食室一同とてもうれしく思っています。毎日の給食は、調理員のみなさんで声を掛け合い、協力しながらつくっています。これからは新しいお二人にも加わっていただき、一緒に子供たちの「おいしい！」の笑顔につながる給食をつくっていきたいと思います。

今後、子供たちに安心・安全でおいしい給食を届けていきます。

9月のキャロットスター



今月は、2学期最初の「キャロットスターの日」です！、全体で2つの星形の人参を入れました。見事当たったのは、大河原副校長と柳堀貴子先生の2人でした！

