



校内発第224号
令和6年11月1日
府立富田林支援学校 給食室

学校周辺の木々の葉も色づき、秋が深まってきました。朝夕冷え込む日が多くなり、体調をくずしやすい時期ですね。かぜなどの病気を予防するには、生活リズムを整えて免疫力を上げること、外から帰った時や食事の前にしっかり手洗いをするのが大切です。

「いただきます」「ごちそうさま」に こめられたメッセージ!



食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」。このあいさつには、どんな意味があるのでしょうか。

大切なものを
「頂く」「戴く」



「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。昔の人は大切なものをもらった時に、頭の上のせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく



食べ物はもとをたどれば生き物です。食べ物となった動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」は、すべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあります。

ひとびと 人々の働きに
「ごちそうさま」



「ごちそうさま」を漢字で書くと「ご馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。食べ物を集め、食事を用意してくれた人たちに感謝する気持ちが込められています。

ぎゅうにゅう 牛乳のんでる？



給食では、開けずに返ってくる牛乳が1日に10～20本くらいあります。残る原因は、「牛乳が苦手」「お腹がいっぱい」などあると思いますが、寒いときは特に、お腹が冷えるから苦手という人もいます。おすすめは、汁物を一口飲んで、ごはんやおかずを少し食べてから牛乳を飲む方法です。一度に飲まずゆっくり数回に分けて飲むのもポイントです。

ぎゅうにゅう げんき からだ 牛乳でモ～と元気な体!



※(一社)日本乳業協会 HP「牛乳を飲むと太るって本当ですか?」(https://nyukyuu.jp/dairyqa/2107_002_326/) 2024年9月閲覧

MILK クイズ

1. 牛乳に多く含まれる骨や歯をつくる栄養素は?



- ① 鉄 ② カルシウム ③ ビタミンC

2. 牛1頭が1日に出す生乳の量は1ℓパック約何本分?

- ① 1～5本 ② 20～30本 ③ 90～100本

