

# 3月 給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく  
鯉川村学校 給食センター

今年度もあと少しで終了です。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、ひとりひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうですか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...

7~9個



4~6個



1~3個



0個



# 「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

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作になむ言葉です。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。



## 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ひとびとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、いのちをつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんのひとが関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

## 1年間ありがとうございました！

今年度のすべての給食は、3月23日（月）で終了します。学校給食の運営にご理解、ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。給食センター職員一同、力を合わせて子どもたちの健康を育む給食づくりに取り組むことができました。ありがとうございました。



鯉川村学校給食センター