

給食だより

2025 ねん
4 がつ 号



🌸 ご入園・ご進級おめでとうございます 🌸

新しいお友達も迎えて、いよいよ新年度が始まりましたね。初めは新しい環境にドキドキすることもあるかもしれませんが、お友達と一緒に食べる給食が楽しい時間のひとつになっていくことを願い、心を込めて給食を作っていきたいと思います。子どもたちが元気に過ごせるように、早寝・早起きでしっかり睡眠をとり、朝食を食べて生活リズムを整えていきましょう。



「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」

食材の「命」を自分の「命」にすることへの感謝、自然の恵みに感謝するということ。

「ごちそうさま」

漢字で書くと「ご馳走様」となります。昔は今のように冷蔵庫もスーパーもなかったので、食材を揃えるのはとても大変なことでした。「馳走」は走りまわるという意味で、食事を出してもてなすために奔走する様子をあらわしています。

やがて、丁寧語の「御」をつけた「御馳走」にもてなすという意味が含まれるようになり、贅沢な料理をさすようにもなりました。そして、いろいろと大変な思いをして食事を準備してくれた方、食事が並ぶまでに関わったあらゆる人達への感謝を込めて「様」がつき、食事のあとに「御馳走様」「御馳走様でした」と挨拶するようになったのです。

普段何気なく使っている言葉も、改めて意味を考えてみるのもいいですね。

食育QUIZ

Q 春が旬のいちご🍓の花は何色？

① 赤色



② 黄色



③ 白色



正解は③の白色！5枚の花びらのかわいらしい花が咲きます。白色は光をよく反射し、ミツバチなどの受粉昆虫にとって見つけやすい色とされています。そのため、いちごは進化の過程で白い花を持つようになった可能性があるのではという説があります。いちごは、ビタミンCが豊富で、みかんやグレープフルーツの約2倍といわれています。おいしいいちごは、全体が均一に赤く、表面に光沢があり、甘い香りがします。ヘタがきれいな緑色で反り返るほどピンと張っていれば新鮮な証拠です。春の旬のいちごを食べて元気いっぱい過ごしたいですね！