

# 食育だより



11月号

飲もう!  
牛乳

鏡原学校給食センター  
【鏡原中学校\*小祿南小学校】  
那覇市鏡原町36番1号  
TEL/FAX:098-917-3492

今月の給食指導目標

## 感謝の気持ちで食事をしよう

コロナ禍で、「いただきます」「ごちそうさま」を大きな声で唱えることは控えています。食事は、感謝の気持ちを表します。一人ひとりが心をこめて言えるといいですね。

### 命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



### 人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



## 「県産和牛おしかったよ」

### おいしいお肉のための農家の努力

肉用牛を育てる農家では、子牛の工サや環境に気を配りながら約20カ月大切に飼育します。出荷時には、体重が700kg~800kgにまでなります。

「牛丼はとってもおいしかったです。今まで食べてきた中で一番おいしかったです。そして完食もできたのでよかったです。」(南小4年)  
「観光客にあげる牛丼をぼくたちにくれてありがとうございました。いつも食べる牛丼よりとてもおいしかったです。」(南小5年)  
「お肉に味のちがいはないと思っていたけど、いつも家で食べるお肉よりおいしくてもっといろいろな人にも食べてほしいと思いました。」(南小6年)

たくさんの感想ありがとうございました。いただいた感想は、沖縄県畜産公社へ届けました。感想の一部を紹介いたします。

「ぎゅうどんがめっちゃくちゃおいしすぎておかわりができたよ。つくってがっこうのぎゅうしょくにしてほんとうにありがとう。」(南小1年)  
「今日のぎゅうどんは、やわらかくて、とてもおいしかったです。わたしは、家そくにも食べてもらいたいなあと思いました。」(南小2年)  
「牛丼とごはんのあいしょうがよかったのでおいしかったです。ピーマンがにがてだけど、牛丼とおいしく食べられたのでよかったです。」(南小3年)

「・・・いつもよりやわらかくて、少し甘くてとてもとてもおいしかったです。給食のメニューはいつも栄養バランスが考えられて栄養まんてんなので残さず全部食べるように意識しています。でも、それでも残ぱんにはたくさん入っていることもあるので、それをなくすために少しでも声かけをしたり、おかわりをしていきたいです。そして、一つひとつのメニューを味わって食べます。これからもおいしい給食をよろしくお願いします。」(一部抜粋・鏡原中1年)

感想から皆さんの優しい気持ち、感謝の気持ちが伝わってきました。

次回の県産和牛給食は、11月20日(金)に実施予定です。