

月	火	水	木	金
R6  11月	「いただきます」の意味を知ろう！ ～大切なものを「頂く」「戴く」～ 「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」の丁寧な言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上の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～ 私たちがいただく食べ物はずべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉もあるのです。			1
				ごはん 麻婆豆腐 ハンパンスー
4	5	6	7	8
文化の日振替休日	ごはん 肉じゃがコロッケ せん切りキャベツ ほうれん草スープ	ごはん 干草焼き 五色和え	ごはん チキン南蛮・レタス 赤だし 祇園坊柿	いりこ菜飯 いか大根 ひじきのサラダ
				
11	12	13	14	15
ごはん 肉じゃがコロッケ せん切りキャベツ ほうれん草スープ	ごはん さばの塩焼き あらめの炒り煮 みそ汁	ごはん 豚肉と冬瓜の中華煮 ツナと小松菜の和え物	ごはん 鶏肉とごぼうのうま煮 柿なます 高野のあまから	ごはん インド煮 かきたま汁
				
18	19	20	21	22
ごはん 洋風団子汁 じゃが芋のごまみそ焼き りんご	ハヤシライス ドレッシング コールスロー	ごはん 根菜のそぼろ煮 白和え	ごはん 白身魚のさらさ揚げ ゆかり和え 相性汁	ごはん ちゃんこ鍋 れんこんのサラダ
				
25	26	27	28	29
五目チャーハン 中華風コンスープ カリポリ漬け	ごはん 豚肉のピカタ ボン酢和え 鶏肉とキャベツの ミルクスープ	舞茸ごはん 豚汁 しらす和え	ごはん 鮭のオリーブオイル焼き ブロccoli ミネストローネ	わかめごはん 白菜のシチュー じゃが芋のカレーサラダ
				