

# 11月給食だより

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和6年11月号  
校長 高橋 宏幸  
栄養士

## 「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。今月は特に、感謝の気持ちを大事にし、食事をいただく1か月にしましょう。



### 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ちなむ言葉です。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、この食事が出来るまでに関わった人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、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、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、たくさんの方が関わっています。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。



## 小松菜一斉給食

11月18日(月)に、小松菜一斉給食を実施します。小松菜一斉給食とは、近隣の小中学校で小松菜を使用した共通献立を提供するという取り組みです。今回、篠崎地区では、「小松菜野菜ハンバーグ」と「小松菜のマヨ醤油和え」を共通献立として提供します。

奈良時代から平安時代、中国から伝わった野菜が、鎌倉時代に入り現在の江戸川区に伝わりました。その後、江戸時代に徳川吉宗がその野菜を「小松菜」と名付けたことで、広く江戸っ子に食べられ、現在でも広く食べられています。小松菜を味わい、次の世代へと江戸川区の小松菜を伝えてほしいと思います。

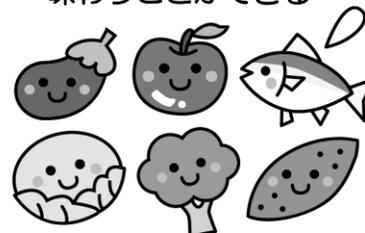
## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

### 地産地消の良さとは?



新鮮な旬の味覚を味わうことができる



作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい



SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる



### ★栄養士のひとことメモ★

朝と夕方が肌寒く、やっと秋らしい季節になってきました。今月も旬の食材を使用していきますので、楽しみにしてください。

給食の時間に教室を訪れると、「好き嫌いが少なくなった」、「この味付けなら食べられる!」という声が増え、とても嬉しいです。

今月は、小松菜一斉給食があります。地産地消、食べ物への感謝の気持ちをもっていただくよう意識してみましょ。