

11月給食だより

令和 6年 11月 1日
江戸川区立大杉第二小学校
校長
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

11月23日は、勤労感謝の日です。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、身分の高い人から物をもたらす際、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、たくさんの人が関わっています。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すよう。



11月8日は「いい歯の日」

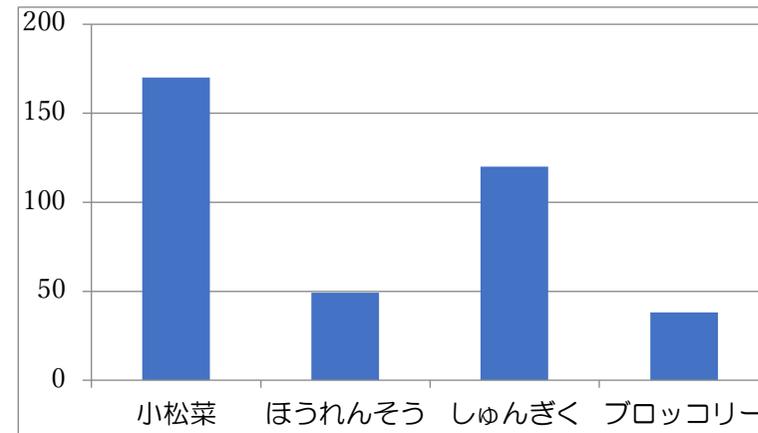
「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。



11月18日は、小松菜給食です！

小松菜は、小松川に徳川吉宗がたか狩りに来たときに、出された汁物に入っていた青菜を気に入り、小松川という地名から「小松菜」と名付けたと言われています。

カルシウムの量



うまい！



カルシウムの量は、野菜の中でもトップクラス！カルシウムは、骨や歯を丈夫にするよ。



この日は、江戸川区の小中学校に、小松菜が無償で提供されます。子どもたちが「食」環境等と、農業に関心をもつきっかけとなるよう、始まった取り組みです。

～18日のメニュー～

小松菜ビスキュイパン、レバーのハニーマスタード、豚肉のトマト煮込み、カントリーサラダ、牛乳

パンとサラダに小松菜を使っているよ！



11月24日は和食の日

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。これからの日本の食文化について考える機会にしていたらと思います。

和食の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材と、その持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや、季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり