

令和6年10月31日

江戸川区立第五葛西小学校

校長 田中 雅生

栄養士

給食だより 11月号

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」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



いただきます

「いただく(頂く/戴く)は、頭(あたま)にのせるといふ意味があり、身分(みぶん)の高い人(ひと)から物(もの)をもらう際(さい)、頭上(すじょう)に捧(さ)げて敬意(けいい)を表(ひょう)した動作(どうさく)にちなむ言葉(ことば)です。自然(しぜん)の恵(めぐみ)、生き物(いのち)の命(いのち)をもらうことへの感謝(かんしゃ)を表(あらわ)します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事(しょくじ)をを用意(ようい)するために走り回(はしりまわ)ることを意味(いみ)しており、この食事(しょくじ)が出来上(できあ)がるまでに関わ(かか)った人(ひと)びとへの感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)が込(こ)められています。



食べる(た)ことは、生き物(いのち)の命(いのち)をいただき、命(いのち)をつないでいくことです。また、食事(しょくじ)が出来上(できあ)がるまでに、料理(りょうり)を作る人(ひと)をはじめ、農作物(のうさくぶつ)や家畜(かちく)を育て(そだ)てる人(ひと)、魚(さかな)をとる人(ひと)、食材(しょくざい)を運(はこ)ぶ人(ひと)、販売(はんばい)をする人(ひと)など、たくさん(ひと)の人が関(かか)わっています。感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)を忘(わす)れず、心(こころ)を込(こ)めてあいさつし、食事(しょくじ)を大切(たいせつ)にいたしましょう。



11月8日は「いい歯の白」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂(ごろあ)合わせから、日本(にほん)歯科医師会(しかいしかい)が定(さだ)める記念日(きねんび)です。

健康(けんこう)な歯(は)を保(たも)つには、食事(しょくじ)やおやつ(おやつ)は時間(じかん)を決(き)めてとるよう(よう)にし、食べ(た)たら歯(は)をみがか(み)くことが大(だい)切(せつ)です。また、食べ(た)るときによくかむ(かむ)ようにすると、だ液(た)液(えき)がたくさん(た)で、むし歯(ば)や歯周病(しゅうびょう)を防(ふ)ぐだけでなく、以下(い)の効(き)果(か)が期(き)待(たい)できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ(た)過ぎ(すぎ)を防(ふ)ぎ、 肥満(ひまん)を予防(よぼう)する</p>	<p>消化(しょうか)を助(たす)け、栄養(えいよう)の吸(き)収(しゅう)がよくなる</p>	<p>味(あじ)がよくわ(わ)かり、 味覚(みかく)が発達(はつたつ)する</p> <p>かむ</p>	<p>脳(のう)が活(か)性(せい)化(か)し、 集(しゅう)中(ちゅう)力(りき)が高(たか)まる</p>
---	---	---	--

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

ESD（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる

給食活動・お知らせ

◆18日（月）小松菜一斉給食
今年度も昨年度に引き続き、「JA東京グループ食農教育応援事業」の一環として、東京スマイル農業協同組合から学校給食用に小松菜が無償で提供されます。

本事業は、JA東京スマイル管内の江戸川区・足立区・葛飾区の三区合同事業で、三区の全小中学校に小松菜が一斉提供されます。

◆22日（金）だしで味わう和食の日
和食文化の大切さを再認識するきっかけとして、11月24日（いいにほんしよくの語呂合わせ）が「和食の日」となりました。「だし」の「うま味」を給食から体験し、和食文化に興味を持つきっかけになればと思います。