

11月給食たより

R6年 11月 11日
江戸川区立清新第一小学校
校長 石橋 悟

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…いろいろなことに取り組むのによい季節になりました。給食でも、完食できた子が増えてきています。おいしい秋を味わって、心も体も元気に過ごしましょう。

「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。

いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭へ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、海へ山へと走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わったひと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、食事が出来上がるまでに、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しょう。



こめ

お米のおはなし



新米の出回る季節になりました。

一時お米が手に入らなかったことも

あって、お米のありがたさを感じた人も

多かったのではないのでしょうか。

日本の主食であるお米の歴史は古

く、縄文時代に「稲作」が中国大陸から

伝わり、弥生時代には各地に広まりました。

現在では、おいしさや、作り

やすさを追求したさまざまな品種のお

米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。

もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米は、ほぼ「アミロペクチン」なのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど入っていて、このアミロースが多いほど、パサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気なので、うるち米でもアミロースの少ない品種が増えていきます。

