



11月給食だより

令和6年10月31日
江戸川区立大杉小学校
校長 藤田 暁美
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。

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。

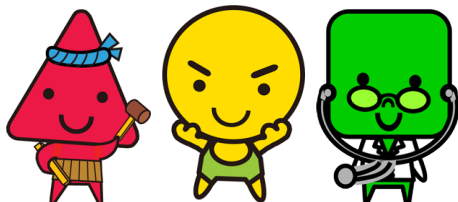


食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますましょう。

11月の給食目標
バランスよくきれいに食べよう。

今月の目標は「バランス良くきれいに食べよう」です。バランス良く食べるには食材を「赤」「黄」「緑」の3つに分けることがコツです。それぞれの色には役割があり、「赤」は血や骨など体をつくる。「黄」は運動や勉強に使うパワーをつくる。「緑」は体の調子を整える働きがあります。3つのバランスを保つことで健康な体を維持します。

いろいろな食材をまんべんなく食べて、バランスの良い食事を心がけましょう。




成長期のみなさんが健康に元気に過ごせるように、給食の献立は赤・黄・緑がそろっています。どの食材が何色が考え、少しでも多く食べてみましょう。

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?

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p> 	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p> 	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p> 
<p>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</p> 	<p>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</p> 	<p>SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる</p> 

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



給食では、18日にJAスマイルから江戸川区産の小松菜をいただき、「小松菜一斉給食」を行います。江戸川区が発祥とされる小松菜を味わえるよう手作りパンやサラダに使用します。
お楽しみに。

