

11月給食だより



令和6年10月31日(木)
江戸川区立二之江中学校
校長 茅原 直樹
栄養士 鈴木 亜実
桜井 里菜

肌に感じられる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れを感じる季節になります。11月23日は勤労感謝の日です。働く人々に向けて感謝を示す日ですが、昔は「新嘗祭」とよばれ農作物の恵みに感謝する行事が行われていました。みなさんが普段食べている食事はたくさんの人の手がかけられています。感謝の気持ちをもって、美味しく食事をいただきましょう。

「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、この食事が出来上が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しょう。



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、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	-------------------------------------	-----------------------

二之江中給食室ニュース No.6

みんなの給食～給食からSDGsを考える～

SDGsとは「Sustainable Development Goals」の略称で「持続可能な開発目標」を意味するものです。貧困や不平等、環境破壊など様々な問題を解決し「地球を笑顔にする」ことを目指す、世界共通の目標です。2015年の9月に国連サミットで採択されたもので、国連加盟193カ国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げました。

江戸川区は「SDGsの理念＝江戸川区が目指す共生社会の考え方」と捉え、「子供から熟年者、障害のある方や外国籍の方など、さまざまなみなさんが安心して自分らしく暮らせるまち」を実現するためにもSDGsを推進しています。また給食でもSDGsを考えられる機会になるようSDGs えどがわ*学校給食*10の行動」をまとめています。 (江戸川区教育委員会より)

「SDGs えどがわ*学校給食*10の行動」

- 01 食材を無駄なく使って食べよう
- 02 栄養バランスを考えて食べよう
- 03 友達と協力して給食の準備、片付けをしよう
- 04 水を大切にしてお水を洗おう
- 05 食の安全に興味を持とう
- 06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
- 07 給食行事をとおして絆を深めよう
- 08 牛乳パックをリサイクルしよう
- 09 プラスチックごみを減らそう
- 10 江戸川区産の小松菜を食べよう



「SDGs 未来都市」に選定されている江戸川区では、区立の小中学校で「給食からSDGsを考える」をテーマに「みんなの給食」を年2回、実施しています。

二之江中の給食室では人参や大根、かぼちゃ、りんごは皮つきで提供し野菜や果物の皮などの廃棄を減らしたり、江戸川区産の小松菜や地域のお豆腐屋さんから食材を仕入れたりしています。「SDGs えどがわ*学校給食*10の行動」の「01 食材を無駄なく使って食べよう」と「10 江戸川区産の小松菜を食べよう」が実行できています。今後も「SDGs えどがわ*学校給食*10の行動」を意識しながら給食を提供していきます。



小松菜一斉給食 11月21日



「小松菜一斉給食」とは江戸川区の特産品である小松菜を給食の食材として使用し、地産地消を推進する目的で実施されている給食です。毎年1回、区立小中学校全校で実施されており、小松菜を味わうことで地場産物への理解を深めていくことを目的としています。

今年、二之江中では北葛西地区のレシピの「小松菜あんかけ焼きそば」と「小松菜入り揚げいももち」を作ります。本校の給食では西一之江の農家の小松菜を使用しており、11月21日の小松菜一斉給食の日には朝から30kgの新鮮な小松菜が届けられる予定です。