

11月給食だより

2024 年 富士吉田市
学校給食センター

「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（走りまわ）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。



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、むし菌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！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する Illustration: A child eating a bowl of food.	消化を助け、栄養の吸収がよくなる Illustration: A child with a happy expression, representing good digestion.	味がよくわかり、味覚が発達する Illustration: A child with a happy expression, representing improved taste perception.	脳が活性化し、集中力が高まる Illustration: A child with a happy expression, representing improved brain activity and concentration.
--	--	--	---

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 Illustration: Various fresh seasonal vegetables and fruits.	作っている人の顔がわかり、安心感が得られる Illustration: A farmer holding a basket of vegetables, with a child looking at it.	地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる Illustration: A map showing money flowing within the local community.
農業が活性化することで農産物が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる Illustration: A landscape with fields, trees, and a river.	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 Illustration: A truck carrying produce, with a speech bubble about reducing energy and CO2.	SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる Illustration: A globe with various icons representing the Sustainable Development Goals.

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 Illustration: A child looking at a book about local food culture.	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 Illustration: A child bowing to a farmer, with a speech bubble about gratitude.	学校と地域との連携・協力関係を構築することができる Illustration: A school building and a community center connected by a line.
---	--	---

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

地場産物コーナー
直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

秋の食べもの・ことわざクイズ

○に秋の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[] がヒントです。

Q1

○よりうまい十三里

十三里は「さつまいも」を指し、○よりあまくておいしい、という意味。
「○○+より(四里)=十三里」と足し算になっている。
※一里は昔の距離の単位で、約4キロメートルのこと。



Q2

貧乏○に福いわし

○が豊漁の年は寒流が強くて夏の気温が低く、米が不作(貧乏)になり、
いわしが豊漁の年は暖流が強くて夏は暑く、米が豊作であることを意味する。



Q3

○の煮えたもご存じない

○が煮えたかどうか分からない、世間知らずの人のことを言うたとえ。



Q4

秋○は嫁に食わすな

秋の○はおいしいから嫁に食べさせたくないという意味と、○は傷み
やすいから嫁には食べさせないと心配する、2通りの意味がある。



Q5

隣の○と遠くの夕立来そうで来ない

隣の家の人が作る○が口に入らないように、雨が降ってほしいのに遠く
の夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。



ヒント



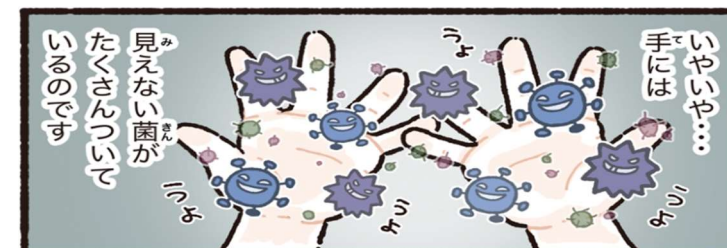
こたえ

Q1=くり(栗) Q2=さんま(秋刀魚) Q3=いも(芋) Q4=さば(鯖)※ Q5=おはぎ

※「秋なすは嫁に食わすな」ということわざもあり、似たような意味がある。



ほんとう
本当にきれい？



りゅうこう 季節です。
カゼが流行する
てあら 手洗い、うがいを忘れずに。
わす

