



11月給食だより

令和6年10月30日
北区立堀船中学校
校長 阿久津 光生
栄養士 青木 真歩

「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(た)べることは、生(い)物(もの)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(しょくじ)事が出来(でき)上がるまでに、料(りょうり)理(り)をつくひと、農(のう)作(さく)物(ぶつ)や家(か)畜(ちく)を育(よ)てる人(ひと)、魚(さかな)をとる人(ひと)、食(しょくざい)材(ざい)を運(こ)ぶ人(ひと)、販(はん)売(ばい)する人(ひと)など、た(た)くさん(さん)の(の)人(ひと)が関(かん)わっ(わ)てい(い)ます。感(か)謝(しゃ)の(の)気(き)持(も)ち(ち)を(を)忘(わす)れ(れ)ず(ず)に、心(こ)を込(こ)めてあいさつし、食(しょくじ)事(じ)を大(たい)切(せつ)にいた(い)だ(だ)き(き)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。







11月8日は「いい歯の白」

「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>脳が活性化し、集中力が高まる</p> 
--	---	---	---

今月の郷土料理♪

11/1 ねこめし(岡山)…野菜や鯖の混ぜご飯です。岡山県備前市では炊いたご飯を入れておく藁の籠を「ねこ」ということからこの名が付いたそうです。

11/7 大平(広島)…大きくて平たい器に入れて提供したのが名前の由来だと考えられています。岩国地域では祝い事でも出されます。

11/12 栗おこわ(佐賀)…くんちという秋祭りに欠かせない栗おこわ。神前に捧げるだけでなく、客人にもふるまったそうです。

11/21 おざく(静岡)…材料をざくざく切るから「おざく」だそうです。外食や中食が盛んでない時代にはごちそうでした。

11/25 芋煮(山形)…発祥は1600年代半ばとも言われるほど歴史のある料理です。近年は、シメとしてうどんをいれたり、カレールーを入れることもあるそうです。

11/29 シュウマイ(神奈川)…横浜名物の崎陽軒の「シュマイ」や、中華料理のメッカである横浜中華街の影響が大きく、横浜市はシュウマイの消費額が日本一！全国平均と2倍の差があります。



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

農業が活性化すると
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

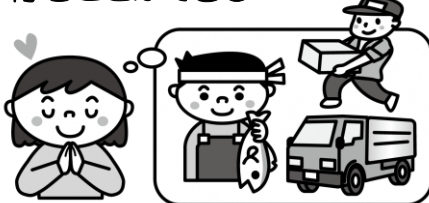
SDGs (持続可能な
開発目標) の達成に
貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

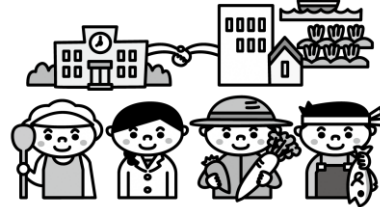
地域の産業や食文化への
理解を深めることが
できる



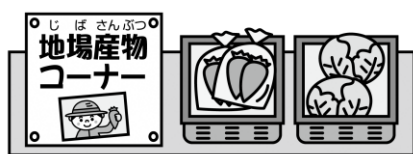
食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる



学校と地域との連携・協力
関係を構築することが
できる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



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。