

11月給食だより

令和6年度11月号
清瀬市立清瀬第四小学校

「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、
「いただく」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、食べたら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	消化を助け、栄養の吸収がよくなる	味がよくわかり、味覚が発達する	脳が活性化し、集中力が高まる
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------

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、安心感がえられる	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	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？

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、○○よりもあまくておいしい、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夏は暑く、米が不作(貧乏)になり、
いわしが豊漁の年は暖流が強く夏は暑く、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あ来ない

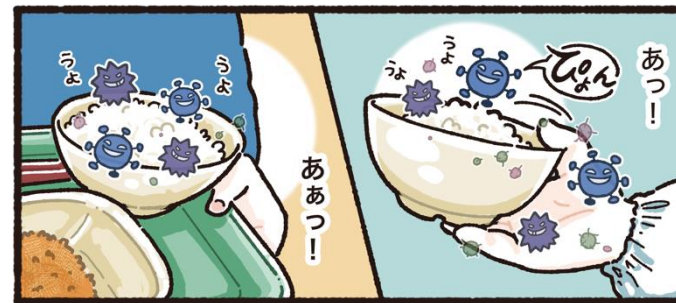
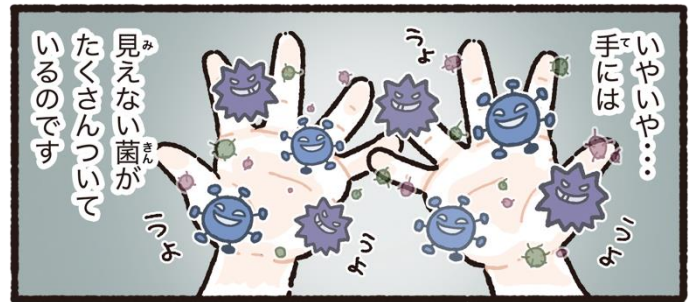
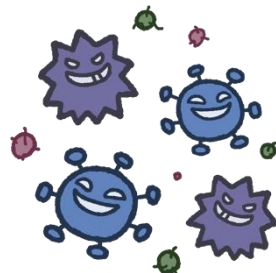
隣の家の人が作る○○○○が口に入らないように、雨が降ってほしいのに遠く
の夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。



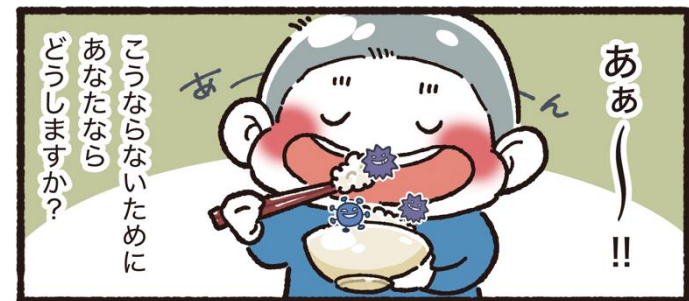
ヒント



ほんとう
本当にきれい？



かぜが流行する季節です。
てあら 手洗い、うがいを忘れずに。



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。

