

11月 食育だより ランチタイム 毎月19日は食育の日 幸手市立さくら小学校

埼玉県では11月を『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。これは、地元産の農産物や郷土料理などについて知り、ふるさとへの愛着を深めようというものです。この機会に地域で生産されている作物への関心を高めましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを「頂く」「戴く」

いただきます!

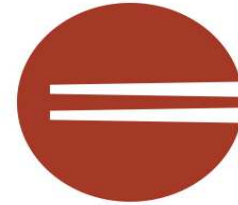
「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上ののせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく

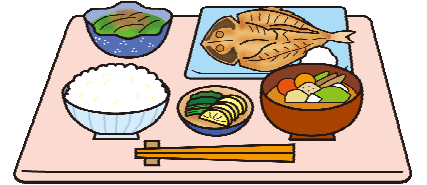
私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人々のご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。



いいにほんしょく 11月24日は「和食」の日



11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化として、平成25年12月4日、ユネスコ無形文化遺産にも登録されました。

和食のよさはどんなところにあるか、自分たちでも考え、日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

さくら小では11月13日の給食で、「まごわやさしい」を取り入れた給食を実施します。「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食材の頭文字をつなげたものです。これらの食材を食べると、バランスのよい食事に近づきます。

当日は「まごわやさしい」を探しながら食べましょう。



クイズ

栄養をバランスよくとる和食献立のことを『一汁〇〇』といいます。〇〇に入る言葉は何でしょう?

A. 副菜 (ふくさい) B. 三菜 (さんさい) C. 山菜 (さんさい)

食育標語紹介

朝ごはん かんしゃを持って いただきます
えいようを しっかり取って けんこうに
のこさず 食べて 命に感謝
のこせろ おいしい給食 ハッピースマイル
朝ごはん いっぱいたべて パワー全開
農家さん おこめまいにち おいしいよ
うれしいな みんなで おいしいこえ