

(家庭数)

# 11月給食たより

市川市立若宮小学校

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、魚を取る人、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。

## 「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の意味しており、この食事が出米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。



## 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！

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

## 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**

## \*\*今月の給食について\*\*

### ★7日(金)いい歯の日(11/8)

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、「いい歯の日」です。噛み応えのある献立を提供します。よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

### ★18日(火)三中・四中ブロック統一献立

栄養士の三中・四中ブロック(中山小・八幡小・富貴島小・若宮小・百合台小・東国分中)で統一献立を実施します。また、千葉県では「地産地消」の言葉を「地産地消」と銘打ち取り組みを行っています。18日は行徳でとれた海苔を使用した「行徳産海苔の佃煮」、千葉県の銘柄鶏である「ハーブ鶏」を使用した「ハーブ鶏の竜田揚げ」を提供するほか、県内農林水産物も多く活用する予定です。

### ★21日(金)和食の日(11/24)

11月24日は「い(1)い(1)日(2)本食(4)」の語呂合わせから、「和食の日」です。和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の食文化について考えてみましょう。