

# 11月食育だより



2024年  
10月25日発行  
北海道教育大学  
附属釧路義務教育学校前期課程

## 「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!

<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>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

## 2年生が収穫した野菜を給食室で大変身!

2年生が生活科の授業で植えたじゃがいもを10月3日に収穫しました。収穫後は、毎年給食室で学年のリクエストに合わせて、調理して給食時間に提供しています。今年の収穫はいかがだったでしょうか?その様子をお伝えします。



寒空の中、収穫スタート!大きいものから、小さなものまでいろいろな野菜がたくさんとれました。



10月9日に収穫した野菜を給食室へ届けてくれました。「おいしく料理してください。」とお願いされました。



10月17日に給食と一緒に調理した野菜を提供しました。バットが空に近いほどいっぱい食べてくれていました。

## 6年生の考えた献立が出ます!

6年生が家庭科の学習の一環で、給食の献立を考える取り組みを行いました。その中から、11月も、3名の考案した献立を提供します。

### 11月5日 最後給食

- 甘納豆パン
- ポトフ
- かぼちゃコロッケ
- フレンチサラダ

#### ポイント

たくさんの野菜が豊富で色々な色の食べ物が入っている給食です。

### 11月8日 カラフルスクールランチ

- タコライス
- もやしときゅうりのツナサラダ
- フルーツ白玉

#### ポイント

赤・黄色・緑をまんべんなく取るようにしました。タコライスとフルーツ白玉はみんながおいしいと言っているからです。

### 11月29日 秋のハヤシライスランチ

- (竹の子入りミートボールハヤシライス)
- 大根のピリ辛サラダ
- りんご

#### ポイント

とてもバランスがいい献立だと思いました。

## 来月も6年生が考案した給食を

取り入れていきますので楽しみにしててください!