

11月給食だより

令和6年11月
調布市立第三小学校
校長 秋國 光宏
栄養士

「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」、食が終わったら「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の意味しており、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。



食を食べることは、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すよう。



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、食べた後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！

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
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------

日本人の伝統的な食文化

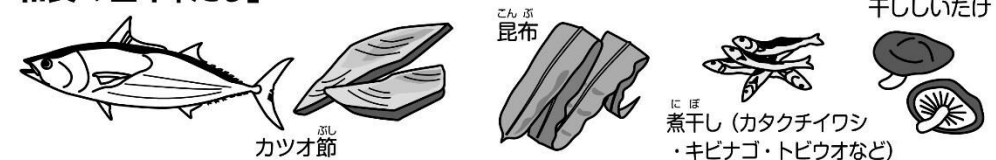
「和食」を見直そう！

「和食」の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 調理技術・道具	2 健康的な食生活を支える栄養バランス 一汁三菜が基本 うま味の活用
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現 季節を楽しむ飾り付け	4 正月などの年中行事との密接な関わり 家族や地域の絆

「和食」の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」—だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」—米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させてつくり出します。



保存食として生み出された「発酵食品」—微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。

