

11月給食だより

2024年 11月号
調布市立飛田給小学校
校長 松田 隆
栄養士 小島 里奈

「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の意味であり、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、唾液がたくさん出て、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
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

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

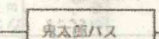
農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

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

ESD（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる SDGs

11月の献立紹介 29日：ぬりかべトースト

～水木マンガの生まれた街 調布～
「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から93歳で亡くなるまでの56年間を調布市で過ごしました。



調布駅～西調布駅間に開通した「鬼太郎ひろば」が市民の憩いの場となっているほか、市内を走るミニバスやマンホールにも、鬼太郎とその仲間たちが描かれています。アニメに登場した調布市内のスポットを巡って楽しんでもらうための聖地巡礼マップも発行されています。

調布市では、水木しげるさんの功績を称え命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しが行われています。そこで、飛田給小学校でも「ゲゲゲ忌」にちなみ、11月29日の給食にゲゲゲの鬼太郎に出てくる「ぬりかべトースト」を取り入れました。

鬼太郎ひろば

聖地巡礼マップ