



朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜなどの感染症予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろおう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

## 「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」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たち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。

知って!飲んで!食べて!

## 乳製品を消費しよう

近年では、政府や酪農団体、乳業メーカーなどの「牛乳を飲もう」や「牛乳や乳製品を料理に使おう」といったニュースを目にした方も多く存じますが、牛乳のもととなる「生乳」の廃棄問題はコロナ禍になってから問題になり始めました。2021年末には5,000トンの生乳が破棄される可能性があるとして、政府を中心に消費喚起の取り組みも行われました。農林水産省によりますと、牛乳の消費量は1990年頃をピークに減り続け、2009年頃から横ばいの状況が続いています。飼料高騰や消費量減退により、酪農家をめぐる環境が厳しくなっています。成長期に摂取したい食品No.1の牛乳・乳製品をいつもより少しでも多く消費し、廃棄量を減らすことが「生産者」への応援にもなります。



### なぜ牛乳があまるの？

学校給食がない長期休みやGWなど牛乳の消費が少なくなります。特に年末年始は、冬休みで学校給食がない上、お正月にはあまり家庭で牛乳が飲まれないため消費量が極めて低水準となり生乳需給が緩和します。



### 搾乳を止めることはできないの？

工業製品と異なり、乳牛は定期的に乳を搾らないと病気になってしまうため、生乳の生産量をコントロールすることは困難です。生乳の消費量が増えないと生乳を破棄するしかありません。



### 牛はどうなるの？

飼料高騰や光熱費高騰、生乳の消費量減少によって、酪農家の経営は圧迫しております。生乳を出せる乳牛をやむを得ず、早く食肉処理場に出すこともあります。酪農家にとっては厳しい現状であり、つらい判断を下さなければなりません。



### 私たちにできること



- ・牛乳を残さず飲もう。
- ・学校給食以外にも牛乳を飲もう。
- ・乳製品を料理に取り入れよう。
- ・ヨーグルトやプリンなどをデザートにしよう。