

11月食育だより

令和2年11月4日
牛島小学校

秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物を作ってくださっている農家さんや、運搬する人や販売する人などの食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。

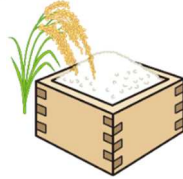


季節の行事「収穫祭」



収穫祭とは、農作物の収穫の祭りです。自然の恵みや収穫できることへの感謝の気持ちが込められています。秋は実りの秋、いろいろな農作物が収穫されることから、全国各地でさまざまな収穫祭が行われています。

なかでも、「米」は私たちの主食となる大事な食べ物です。稲の刈り入れをする秋には、米の収穫を祝う祭り「新嘗祭」、「十日夜」、「亥の子」などの祭りが、各地で行われています。



新嘗祭(にいなめさい)

11月23日

宮中や神社で行われます。その年に収穫した新穀を神にお伝えし、収穫の恵みに感謝します。宮中では、天皇がお伝えし、自身も食します。



十日夜(とうかんや) 今年は11月24日

亥の子(いのこ) 今年は11月4日

十日夜は主に東日本で、亥の子は主に西日本で行われます。稲の収穫を祝い、田の神に感謝し翌年の豊作を願います。内容は地域によってさまざまです。田の神に新穀で作ったもちなどをお供えしたり、わら束や石で、地面をたたいて地域を回ったりします。地面をたたくことで、モグラなどの害獣を駆除するとかその土地の邪気を追い払い、翌年の豊作を願うなどの意味合いがあると言われています。

11月23日は

勤労感謝の日

勤労感謝の日は、働く人に感謝をする日です。食事を残さず食べること、好ききらいしないこと、食器をていねいに扱うことも、食事を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。

いただきます



ごちそうさまでした

命への感謝「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどればすべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

「いただきます」
「ごちそうさま」

人への感謝「ごちそうさま」

昔、お客様をおもてなしする時、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、時には命がけて食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦勞に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



食材を届けてくれた人に感謝



給食を作る人に感謝



食材に感謝



食材を作ってくれる人に感謝

埼玉県では、食育月間の6月と収穫の秋11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産の食材や郷土料理などへの理解を通して、ふるさとへの愛着を深め、生産に関わる人々への感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を進めています。

いい歯の日(11月8日)にちなんで...

～いい歯を作る食べ物の話～



私たちの歯は、大きく分けて3つのものでできています。まず、歯の中で一番かたい、歯の表面の部分のことを「**エナメル質**」といいます。歯の芯の部分のことを、「ぞう」の「きば」と書いて「**象牙質(ぞうげしつ)**」といいます。最後の1つは、みなさんの歯を支えてくれている「**はぐき**」です。



① 「エナメル質」

歯で一番かたい部分です。カルシウムとビタミンAがポイントになる栄養素です。カルシウムが多く含まれているのは乳製品、小魚、海藻類です。芯を丈夫にするならビタミンAが多く含まれる、緑黄色野菜を意識的に食べましょう。



② 「象牙質(ぞうげしつ)」

象牙質のもととなっているのはビタミンC。かんきつ系の果物や、ピーマンやブロッコリーなどの野菜にはビタミンCが多く含まれます。



③ 「はぐき」

歯の土台で、ポイントになる栄養素はたんぱく質です。たんぱく質を多く含む食べ物は、肉や魚、豆腐や卵です。



朝ごはんを食べて登校しよう



1日の食事の中で一番軽く位置付けられているのは朝食ですが、実は朝食は、夜間に下がっていた体温を上げるには、魚、肉、大豆製品など、たんぱく質の多いものが効果的であり、エネルギーの補給には、消化がゆっくりすすむごはんがおすすめです。



朝食抜きは、健康に良くない！！

人の体は、夜寝ている間、体温が約1℃下がっていますが、朝食を食べることによって、体温は上昇し、体や脳の活動の準備が整います。



- ですから、朝食を抜くと、次のような問題が生じます。
- ・午前中いっぱい低体温の状態が続き、活動力が低下する。
- ・脳のエネルギー源となるぶどう糖が不足して、脳の働きや集中力が低下します。
- ・朝食抜きが習慣化すると、脂肪分解力が低下して、体脂肪が増えます。



令和2年度バースデーランチの計画 実施日

4月生まれ	10月26日(月)	11月生まれ	12月10日(木)
5月生まれ	10月28日(水)	12月生まれ	12月11日(金)
6月生まれ	11月9日(月)	1月生まれ	1月13日(水)
7月生まれ	11月19日(木)	2月生まれ	2月8日(月)
8月生まれ	11月24日(火)	3月生まれ	3月1日(月)
9月生まれ	11月27日(金)	年間欠席者	3月9日(火)
10月生まれ	12月3日(木)		

