



令和6年11月 流山市立東小学校

秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 感謝の気持ちをもって 食べましょう!



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」とい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。

## ☆11月8日は『いい歯の日』

「11(11)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、じょうずによくかむ習慣をつけていきましょう。

### 小学校低学年



前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そうまでしっかり口を閉じて食べるように心がけます。また、楽しい雰囲気の中でご飯とおかずを口の中で合体させて味わう食べ方(口中調味)を覚えたり、よくかんで素材の味をしっかり味わったりすることも大切です。

### 小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事をする時間への配慮が必要になります。生えたての永久歯も溝が深く食べかすがたまりやすく、しっかりかみ合うまで汚れやすいので、ていねいな歯みがき心がけます。

### 小学校高学年



体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康によい効果があります。口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。

## ☆地場産物を食べましょう。

地域でとれたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物を食べることのよさは、生産者の顔が見えることで安全・安心なことや、輸送時間が短くて新鮮なこと、環境によいことなどがあげられます。地域の生産者が大切に育てたものを感謝して食べましょう。ちなみに千葉県については、千葉県で生産されたものを千葉県で消費するという意味で『千産千消』になります。

11/21(木)、11/28(木)の給食は『千産千消デー』で、流山市産の米 小松菜、千葉県産の鯛・ひじき・人参 大根・ねぎ・さつまい芋・梨・牛乳を使った献立です。

