



令和6年11月1日
流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

朝夕と冷え込む日が多くなり、体調を崩しやすい時期になりました。風邪予防には、規則正しい生活と衣服をこまめに着替えて体温調節することが大切です。また、外から帰った時や食事の前の手洗い・うがいを忘れないことも、菌やウイルスから体を守るために大事なことです。

11月は秋の実りが出そう月です。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!

普段何気なく食事の時に、「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶をしていると思います。皆さんは、その挨拶にどんな意味があるか知っていますか?

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」の丁寧な言い方です。昔の人は何か大切なものをもらった時に、感謝の気持ちを表すため、もらったものを頭の上にのせる仕草をよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉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、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」という挨拶には、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「ご馳走様」となります。「馳走」には「駆け回る」という意味があります。「ごちそうさま」という挨拶には汗を流して食べ物を集め、まるで駆け回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。

SDGsと千産千消

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。千葉県では、「地」の漢字を千葉県の「千」にかえて「千産千消」と表します。千葉県の取り組みとして、11月のうちの1日は「千産千消デー」として、地場産物を活用した学校給食を提供することとなっています。

実は、「千産千消」は地球全体で取り組むSDGsのゴールに当てはまる取り組みです。

14 海の豊かさを守ろう

地域で獲れる農林水産物をわざわざ地域外で多く獲得しようとする、乱獲につながり環境破壊が進む原因になってしまいます。

14 海の豊かさを守ろう



15 陸の豊かさを守ろう



15 陸の豊かさを守ろう

地域で獲れる農林水産物をわざわざ地域外で多く獲得しようとする、畑をつくるための森林伐採につながり環境破壊が進む原因になってしまいます。

7 エネルギーをみんなに、そしてクリーンに

地元で食物などを消費することで、運搬によって発生するCO2の削減に繋がります。

7 エネルギーをみんなに、そしてクリーンに



13 気候変動に具体的な対策を



13 気候変動に具体的な対策を

温室効果ガスを排出する要因の1つが「食品ロス」です。地産地消を心がけることで食品ロスを減らすことができます。