

給食だより



令和6年11月

流山市立流山北小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

朝夕は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、千葉県では秋の味が出そろうため、「千産千消月間」になっています。自然の恵みと多くの方のたらしきに感謝して食べたいですね。

「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、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!

「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ず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。

**ひとびと 人々の働きに
「ごちそうさま」**

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。

資料出典:『食育フォーラム』(健学社)



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」



いい日本食(1124)の語呂合わせで、11月24日は「和食の日」です。和食は、料理を中心として日本人が古くから受け継いできた文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。ユネスコ無形文化遺産にも登録され、今、世界から注目を集めています。

**食材そのものの味を大切に、
だしのうま味を上手に使う**



**ご飯を中心に、動物性脂肪を
あまり使わないヘルシーな食事**



**食事の場で自然の美しさを表現、
季節感も大切にする**



**年中行事との密接なかわり、
家族や地域のきずなを強める**



和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。おいしさの要となる、昆布やかつおびからとった「だし」にはうま味成分があります。だしは、脂質、糖質を含まずエネルギーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。

今年の11月24日は日曜日。翌25日(月)の北小の給食は、千産千消を意識した和食こんだてです！とくに、汁物の「だし」を、昆布と削り節でとりますので、味わって食べてみてくださいね。

おうちの方へ:「和食の日」の資料を全児童に配付しました。ご家庭でぜひお役立てください。