

食育だより



令和6年
11月号

(毎月19日は食育の日)

野田市立北部中学校

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そろ月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

早寝



早起き



朝ごはん



「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。

地産地消を意識してみよう

「地産地消」という言葉を知っていますか?

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする」取り組みです。消費者と生産者が「顔が見える関係」になって互いの距離が縮まり、地球環境にも優しいことが注目されています。地元の農家さんに取材した内容をご紹介します。



地産地消には、どういう良い点があるの?

地産地消の良い点は消費者、生産者の双方の側から考えられます。まず消費者側からは「新鮮なものが手に入る」「地域の食文化が学べる」などがあります。生産者側からは、お互いに顔が見える関係になることで、たとえば見た目が悪いふぞろいな野菜など、見ず知らずの人に売るための「商品」としてははじかれてしまうものでも、きちんと中身を評価して、またそのように育てた事情をわかったうえで買ってもらうことができます。地域経済の貢献にもつながっていきます。

SDGsと地産地消

じつは、地産地消は地球全体で取り組むSDGsの、

- ・ゴール 14「海の豊かさを守ろう」、
- ・ゴール 15「陸の豊かさも守ろう」、
- ・ゴール 7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」、
- ・ゴール 13「気候変動に具体的な対策を」にも当てはまる取り組みです。



食品だけに限らず、物品の長距離の輸送には多くのエネルギーが使われ、温室効果ガスも発生します。生産された場所からできるだけ近いところで消費されれば、運搬距離も縮められるため環境に優しい取り組みになります。他にも自分たちにできることを見つけてみましょう。

地元の農家さん

北部中へ納品して頂く農家さんは、元々農家ではなく別の仕事をされていたそうですが、農家になるため勉強して、最近農家になられたそうです。

- ・大変なことは、何ですか? 「天気によって作物への影響が大きいので、毎日様子を見ながら考え作業を行っていることです。」
- ・北部中生に一言「皆さんにも農業体験に来てもらいたいです。」と、話されていました。

★今月から北部中の給食に美味しい野菜を納品して頂いている地元の農家さんのご紹介★

まめいち農園さん

【にんじん・ほうれんそう・かぶ】



【根深ネギ】

