

# 11月給食だより




「早ね早おき朝ごはん」  
運動シンボルマーク

## ★今月の献立より★

### ★8日 いい歯の日★

11月8日は118（いい歯）の日です。この日は意識してよく噛んでもらうために、「玄米わかめごはん」、「ししゃもの石垣あげ」を用意して、かみかみ献立を実施します。

**いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう**  
おし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよく噛んで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p><b>よくかんで食べよう</b></p> 	<p><b>おやつは時間や量を決めて食べよう</b></p> 	<p><b>甘い物はとり過ぎないようにしよう</b></p> 	<p><b>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</b></p> 	<p><b>食べた後は歯をみがこう</b></p> 
--	---	---	---	--

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



### いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



### ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

