

# 11月給食だより

練馬区立石神井西小学校  
校長 青山 直志

## 「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（あたま）にのせるという意味があり、身分（みぶん）の高い人（ひと）から物（もの）をもらう際（さい）、頭上（すじょう）に捧（たか）げて敬意（けいぎ）を表（あらわ）した動作（どうさ）にちなむ言葉（ことば）です。自然（しぜん）の恵（めぐ）み、生き物（いのち）の命（いのち）をもらうことへの感謝（かんしゃ）を表（あらわ）します。



### ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事（しょくじ）を用意（ようい）するために走り回（はしまわ）ることを意味（いみ）しており、この食事（しょくじ）が出来（でき）上がるまでに関わ（かか）った人（ひと）々（た）への感謝（かんしゃ）の気持ち（きもち）が込（こ）められています。



食べる（た）ことは、生き物（いのち）の命（いのち）をいただき、命（いのち）をつないでいくことです。また、食（しょく）事が出来（でき）上がるまでに、料理（りょうり）を作る人（ひと）をはじめ、農作物（のうさくぶつ）や家畜（かちく）を育て（そだ）てる人（ひと）、魚（いさな）をとる人（ひと）、食材（しょくざい）を運（はこ）ぶ人（ひと）、販売（はんばい）する人（ひと）など、たくさん（た）の人の関（かか）わっています。感謝（かんしゃ）の気持ち（きもち）を忘れ（わす）れず、心（こころ）を込（こ）めてあいさつし、食（しょく）事を大切（たいせつ）にいた（い）だきましょ（う）。



## 11月8日は「いい歯の白」



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂（ごりよ）合わせから、日本（にほん）歯科（しか）医師（い）会（かい）が定（さだ）める記念（きねん）日（び）です。健康（けんこう）な歯（は）を保（たも）つには、食（しょく）事（じ）やおや（お）つ（つ）は時（じ）間（かん）を決（き）めてとるよう（よう）にし、食（しょく）べたら歯（は）をみ（み）がくこと（こと）が大切（たいせつ）です。また、食（しょく）べるとき（とき）によくかむよう（よう）にすると、だ液（た）がた（た）くさん出（で）て、むし歯（むしは）や歯（は）周（しゅう）病（びょう）を防（ふ）ぐだけ（だけ）でなく、以下（ぎ）の効（き）果（く）が期（き）待（たい）でき（でき）ます。



### よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



<p><b>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</b></p>	<p><b>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</b></p>	<p><b>味がよくわかり、味覚が発達する</b></p>	<p><b>脳が活性化し、集中力が高まる</b></p>
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------

### 給食食材の主な産地（10月）

人参	北海道	玉葱	北海道	じゃが芋	北海道	梨	新潟県
キャベツ	群馬県	里芋	埼玉県	ねぎ	青森県	マスカット	山梨県
ごぼう	青森県	白菜	長野県	大根	北海道	しめじ	長野県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	岩手県	さつまい	茨城県

# 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

## 地産地消の良さとは？

**新鮮な旬の味覚を  
味わうことができる**

**作っている人の顔が  
わかり、安心感が  
得られる**

**地域内で資金が還元  
され、地域経済の  
活性化につながる**

**農業が活性化することで農地が保全され、  
景観の維持や洪水の  
防止につながる**

**運ぶ距離が短くなり、  
エネルギーやCO2排出量  
が削減でき、環境に優しい**

**SDGs (持続可能な  
開発目標) の達成に  
貢献できる**

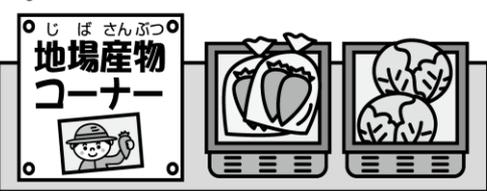
## 学校給食に地場産物を活用する効果

**地域の産業や食文化への  
理解を深めることが  
できる**

**食料の生産、流通に関わる人  
びとに対する感謝の気持ちを  
育むことができる**

**学校と地域との連携・協力  
関係を構築することが  
できる**

## 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。