

# 11月食育だより

令和6年10月31日  
練馬区立旭丘中学校

秋も深まり、寒さが増してきました。空気が乾燥するこの季節は、風邪を引きやすくなります。外から帰ってきたときや食事の前などは、手洗い、うがいをより丁寧に行いましょう。風邪や感染症の予防には3食しっかり食べて、栄養を蓄えることも大切です。バランスの良い食事で健康な体を作りましょう。

## 「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、この食事が出来上が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、たくさんの人が関わっています。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。

### 給食の食材の主な産地（9月）

- ・東京都（小松菜、冬瓜）
- ・北海道（たまねぎ、かぼちゃ、大根、にんじん、じゃが芋、ミニトマト、長ねぎ）
- ・青森県（かぶ、きゅうり、にんにく、長ねぎ）
- ・福島県（きゅうり、梨）
- ・茨城県（豚肉）
- ・千葉県（さといも、さつまいも、マッシュルーム、かぶ）
- ・静岡県（セロリ）
- ・宮崎県（ピーマン、ごぼう、）
- ・岩手県（鶏肉）
- ・新潟県（きゅうり）
- ・群馬県（キャベツ、きゅうり）
- ・長野県（セロリ、白菜、しめじ、えのき、長ねぎ）
- ・高知県（生姜）
- ・山形県（長ねぎ）
- ・栃木県（もやし）
- ・埼玉県（小松菜、なす）
- ・福岡県（こねぎ）

## 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**  
Illustration: Various fresh vegetables and fish.
- 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる**  
Illustration: A farmer, a milkmaid, and a child.
- 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる**  
Illustration: Money, a shop, and a house.
- 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**  
Illustration: Farms, houses, and a river.
- 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**  
Illustration: A truck, a house, and energy/CO2 reduction icons.
- SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる**  
Illustration: A globe and various icons representing the SDGs.



### 今月の献立から

#### 8日(金) ☆ いい歯の日の献立 ☆

11月8日は日本歯科医師会が定める記念日です。よく噛んで食むことで肥満を防止し、脳が活性化します。噛み応えのある根菜などをふんだんに使った給食です。

#### 26日(火) ☆ 2年A組リクエスト給食 ☆

今月は2年生のリクエスト給食です。お楽しみに♪