

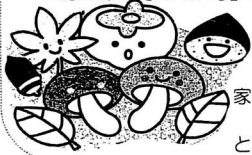
### 「いただきます」「ごちそうさま」に込める心

11月23日は「勤労感謝の日」で、「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う」という日です。これは、昭和23年「国民の祝日に関する法律」により、制定されました。

ところで、皆さんのご家庭では、食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言っていますか。勤労感謝の日が制定される以前は、11月23日は、穀物の収穫を祝い、感謝をする日でした。今と違い、大変な苦勞をして食べ物を得ていた昔の日本人は、食べ物に対し、感謝の気持ちを持っていたのです。そういった感謝の気持ちから、「いただきます」「ごちそうさま」が生まれたのです。

### 「いただきます」とは

みなさんが何気なく食べている「肉」「魚」「野菜」「果物」などは、みんな生きています。「私たちは「動物」や「植物」などの生き物の命、自然の恵みをいただいて自分の命を育てている」ことからきています。



### 「ごちそうさま」とは

「ご馳走さま」の「馳走」とは、走り回るという意味です。昔はお客様がくると家には食べ物や海や山まで探して、準備をしなければなりません。 「ご馳走さま」とは、「私のために走り回ってくださってありがとうございます」という意味が込められています。



### 感謝の心を大切に！

#### ・食べ物私達のもとへ来るまでに関わってきた人々への感謝

食べ物は、降って湧いて私たちの目の前にくるものではありません。食べ物を育てる人や、食べ物を運ぶ人、食べ物を加工する人、料理を作る人、作った料理を準備する人など、ほかにもたくさんの人たちのお陰で、苦労することなく、食事をすることができるのです。



#### ・毎日、心配なく「食べ物」をいただけることへの感謝

現在、日本では飢餓（食糧が不足している状態）を身近に感じることは少なく、とすれば、関係の無い話として見過ごされてしまうかもしれません。

しかし、食料問題は、地球環境や貧困、人口問題などが絡み合う、地球規模で取り組まなければならない問題です。

世界人口60億人のうち、約8億3000万人の人たちが栄養不足（人口と食糧の供給量から推計して、食糧が基礎的必要カロリーを満たしていない状態）で、そのうち7億9100万人は発展途上国に暮らしています。

つまり、全世界では7人に1人、発展途上国では5人に1人が飢餓状態にあるということです。

※ハンガーマップ「もう一枚の世界地図」国際連合世界食糧計画参照

「いただきます」も「ごちそうさま」も、私達のもとに食べ物来るまでに関わる全てのことに對して、感謝の気持ちを表していることがわかります。食べるということは、生きるためにはとても大切なことです。しかし食べ物があふれ、あまりにも簡単に手に入る今の日本では、ついつい忘れられてしまいがちなようです。

### 給食時間から

給食時間の様子からも、食べ物への感謝の気持ちが薄れてきているのでは、という状況がしばしば見受けられます。食べ物を無駄にしないこと、食べ物で遊ばないこと、食器を丁寧に扱うこと、姿勢よくマナーを守って食べること。このようなことも、食べ物の命や、それに関わってきた人々への感謝の心に通じるのではないのでしょうか。

1日の食事は3回あります。そのうち給食は1回だけで、ほとんどは家庭で食べます。ライフスタイルが多様化している今の世の中、家族揃って食事をすることは、なかなか難しいことなのかもしれません。それでも極力、お子さんとともに食卓を囲み、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする大切さを、日々伝えていくことができれば良いのでは…と思います。毎月19日は食育の日家族揃って食卓を囲む日にしませんか！

## 11/24は1年生貧血検査です

### こんな症状はありませんか？



⇒「貧血」かもしれません。

### 「貧血」とは？

血液中の赤血球に含まれる血色素（ヘモグロビン）の量が少ない状態のことで血色素を構成する成分の鉄分が不足して起こるのが「鉄欠乏貧血」です。血色素は酸素を全身に運ぶ役割をしているため、鉄分が足りないと体が酸素不足になってしまいます。成長期の貧血は身体の発育の遅れや集中力の低下など、悪影響があるので注意が必要です。

鉄分不足で酸素が運ばないよ～



### 「貧血」を防ぐには？

- ◆朝・昼・夕の3度の食事を欠かさずに。
- ◆好き嫌いせず、バランス良く食べましょう。
- ◆加工食品のとり過ぎに気をつけましょう。
- ◆無理なダイエットはやめましょう。
- ◆鉄分の多い食品を取り入れましょう。



### 鉄分の多い食品



＋鉄分の吸収を助ける「たんぱく質」や「ビタミンC」を含む食品もしっかり食べましょう。