

11月給食だより

令和6年10月31日
大田区立志茂田小学校
校長 中村 一裕
栄養教諭 平尾 綾

朝晩寒くなり、1日の寒暖差で体調を崩す人が多くなりました。10月は早寝・早起き・朝ごはん月間でしたが、規則正しい生活を心がけることができたでしょうか。チェックシートを見ると、全学年、寝る時間が遅い人が多かったです。そのため、寝起きの様子が「ねむい」「ぐったり」「イライラ」に丸付けをする人が見られました。朝すっきり起きることができないと、朝ごはんもしっかり食べることができません。11月は音と色のコンサートがあります。万全な体調で本番に臨むためにも規則正しい生活をしましょう。

「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（あたま）にのせるという意味があり、身分（みぶん）の高い人から物をもらう際、頭上（かみうへ）に捧（たか）げて敬意（けいぎ）を表した動作（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（いきもの）の命（いのち）をもらうことへの感謝（かんしゃ）を表します。



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）びとへの感謝（かんしゃ）の気持ち（きもち）が込（こ）められています。



食べることは、生き物（いきもの）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、食事（しょくじ）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）を育てる人（ひと）、魚（さかな）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、たくさんの人（ひと）が関わ（かか）っています。感謝（かんしゃ）の気持ち（きもち）を忘れ（わす）れずに、心（こころ）を込（こ）めてあいさつし、食事（しょくじ）を大切（たいせつ）にいたしましょう。



11月8日は「いい歯の日」



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂（ごろあ）合わせから、日本歯科医師会（にほんしかいしかい）が定める記念（きねん）日（び）です。健康（けんこう）な歯（は）を保（たも）つには、食事（しょくじ）やおやつは時間（じかん）を決（き）めてとるようにし、食（た）べたら歯（は）をみかくこと（こと）が大切（たいせつ）です。また、食（た）べる時（とき）によくかむようにすると、だ液（えき）がたくさん出（で）て、おし歯（ば）や歯周病（しゅうびょう）を防（ふ）ぐだけでなく、以下（い）の効果（こうか）が期待（きたい）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！

食べ過ぎ（たべすぎ）を防（ふ）ぎ、肥満（ひまん）を予防（よぼう）する



消化（しょうか）を助け、栄養（えいよう）の吸収（きゅうしゅう）がよくなる



味がよくわかり、味覚（あじ）が発達（はつたつ）する



脳（のう）が活性化（かっせいか）し、集中力（しゅうちゅうりょく）が高まる



秋の食べもの・ことわざクイズ

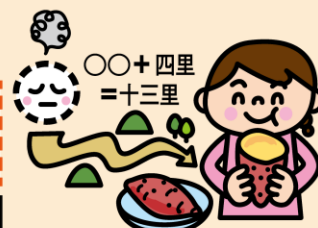


○に秋の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1

○よりうまい十三里

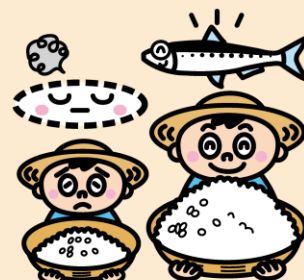
十三里は「さつまいも」を指し、○よりあまくておいしい、という意味。
「○○+より(四里)=十三里」と足し算になっている。
※一里は昔の距離の単位で、約4キロメートルのこと。



Q2

貧乏○に福いわし

○○が豊漁の年は寒流が強くて夏の気温が低く、米が不作(貧乏)になり、
いわしが豊漁の年は暖流が強くて夏は暑く、米が豊作であることを意味する。



Q3

○の煮えたもご存じない

○が煮えたかどうか分からない、世間知らずの人のことを言うたとえ。



Q4

秋○は嫁に食わすな

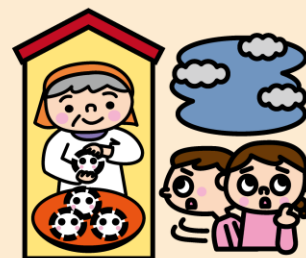
秋の○はおいしいから嫁に食べさせたくないという意味と、○は傷みやすいから嫁には食べさせないと心配する、2通りの意味がある。



Q5

隣○と遠くの夕立来そうで来ない

隣の家の人を作る○○○が口に入らないように、雨が降ってほしいのに遠くの夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。



ヒント



こたえ

Q1=くり(栗) **Q2**=さんま(秋刀魚) **Q3**=いも(芋) **Q4**=さば(鯖)※ **Q5**=おはぎ

※「秋なすは嫁に食わすな」ということわざもあり、似たような意味がある。

