食育だより 11月

令和８年１０月３０日
上尾市立芝川小学校

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、１１月２３日には、「新嘗祭」という伝統的な宮中行事も行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



「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」の挨拶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。

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、この食事ができあがるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



11月8日は「いい歯の日」



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つためには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときにはよく噛むようにすると唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



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？



1 新鮮で美味しい！



収穫してすぐに食べられるから、味も栄養も抜群！

2 体に優しい！



旬の食材は、その季節に必要な栄養がたっぷり。地元の食材は安心・安全です。

3 地域が元気に！



地元の農家さんを応援できます。輸送距離が短く、環境にも優しい！

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しょう！



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、その地域の生産者を応援することにつながります。