

11月 たべざかり

足立区立関原小学校

暦の上では冬に入り、白に白に秋の深まりを感じる頃となりました。23日は勤労感謝の日です。毎日ご飯を作っているお家の方や給食室の調理師さんに感謝の気持ちをもって、食事をしてますか。感謝の気持ちを表すには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに、きれいに残さず食べたり、きれいに片付けたりすることも伝えることができます。給食の時間に、ごはん粒がひとつもきれいに食べてある食器やきれいにそろえて入っているはしをみるとうれし気持ちになります。逆にひと口食べずにそのまま残っている給食をみると悲しい気持ちになります。みなさんも感謝の気持ちを持ち、できることからやってみましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか?

大切なものを「頂く」「戴く」

いただきます!

「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上に乗せるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく

私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となつたすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」という言葉でもあるのです。

ひとびと 人々の働きに「ごちそうさま」

ごちそうさま

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人々のご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。



いつも当日までお楽しみの果物ですが、19日(火)の果物はゼスプリさんからいただいたグリーンキウイです。キウイはビタミンCがたっぷりです。他にもビタミンEや食物繊維、カリウムなどいろいろな栄養素が入っています。半分に切ったキウイをスプーンで上手にいただきます。



今月の給食目標

感謝して食べよう



歯の生えかわりとかみ方は

小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、上手によくかむ習慣を付けていきましょう。

小学校低学年



前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろってしっかり口を閉じて食べるようになります。また楽しい雰囲気の中でご飯とおかずを口の中で合体させて味わう食べ方(口中調味)を覚えたり、よくかんで素材の味をしっかり味わったりすることも大切です。

小学校中学年



奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事をする時間への配慮が必要になります。生えたとの永久歯も溝が深く食べかすがたまりやすく、しっかりかみ合うまで汚れやすいので、ていねいな歯みがきを心がけます。

小学校高学年～中学校



体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康によい効果があります。口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。

★献立について★

- 11月6日は、毎年恒例の小松菜給食の日です。今年もJA東京スマイル農業協同組合の方から、足立区産の美味しい小松菜をいただきました。小松菜はカルシウムや鉄、ビタミンKなどの栄養素がたくさん含まれている秋から冬の季節が旬の野菜です。給食では、小松菜を使ってサラダとマフィンを作ります。お楽しみに!
- 11月8日は、118(いい歯)の語呂合わせからいい歯の日です。給食では、丈夫な歯を保つためによくかんでほしい献立にしました。今は食生活の変化により、昔よりも食事をする時の時間やかむ時間が減っているそうです。よくかんで食べると胃腸の働きをよくしたり、脳の働きを活発にしたりといいことがたくさんあります。骨ごと食べる小魚やかみごたえのあるいかは、苦手な人も多いですが、よくかんで、味わいながら食べてみましょう。
- 11月24日は「11(いい)24(日本食)」の語呂合わせから、和食の日です。日本の和食はユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界にも注目されています。和食といえば、お米とお汁! 給食では、25日にかつお節と昆布でとったお汁を使って、和食を作ります。秋の香りごはん、いそか和え、かきたま汁には、お汁を使っています。和食は昔から食べられている日本人には欠かせない食事です。いつまでも大切に食べ続けてほしいと思います。

