

# 11月 食育だより

## 「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」のいみをします。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（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でちなむ言葉です。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の間わった人のこ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、食事が出来上がるまでの、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、たくさん的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。



## 11月8日は「ひい歯の日」



「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。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、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！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる



## 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。

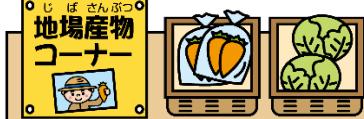
### 地産地消の良さとは？



### 学校給食に地場産物を活用する効果



### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



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、自分が支援したい地域や被災地の産品を選択することは、その産地の生産者を応援することにつながります。