

11月 給食だより

令和6年度11月号
狛江市立狛江第一小学校

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

わたしたちが毎日食べている給食は、魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人など多くの人の努力や苦労によって支えられています。また、食にかかわる人たちだけではなく、動植物などの自然の恵みのうえに成り立っています。食べきれずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べきれぬ量を盛り付けてもらい、残さず食べるようにしましょう。

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か。

いただきます

「いただく」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」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にかか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日は強い歯をつくる食べ物

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など

かつお 納豆 大豆 鶏肉(ささみ)

カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など

牛乳 しらす干し 豆腐 小まつな

ビタミンD 魚介類、きのこなど

いわし さけ しいたけ

ビタミンA レバー、緑黄色野菜など

豚レバー ほうれんそう 人参 ぎんだら かぼちゃ

ビタミンC 野菜、いも、果物など

ブロッコリー パプリカ キウイフルーツ ジャがいも

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

しっかり歯磨き
もしましょう！

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