

# 11月給食だより

令和6年 11月  
No.7  
渋谷区立千駄谷小学校  
校長 中野有一郎  
栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標：食べ物大切さを知ろう

今月の給食目標：感謝して食べよう

## 「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、頭へ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、この食事が出来上がるまでに関わった人び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に、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、たくさんの方が関わっています。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。



## ●●●今月の給食紹介●●●

- 9月の保健給食委員会のクイズで優勝したクラスのクエストメニューを入れています。  
4年2組：ココア揚げパン（6日）、5年2組：塩バターラーメン（12日）お楽しみに！！

### 渋谷ワンダフル給食

今月のワンダフル給食は韓国料理、チャプチェとプルコギです。チャプチェは春雨が肉や野菜のエキスをたっぷり吸った美味しい料理です。色とりどりの野菜が目玉に華やかで、お祝いの席でもよく食べられます。プルコギのプルは火、コギは肉の意味で、日本のすき焼きのような甘辛い肉料理です。



# 「和食」を見直そう!



11月24日

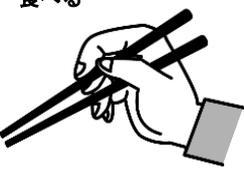


(一社)和食文化国民会議・制定

「和食：日本の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。ここでの「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

## 家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> 	<p>はしを正しく使って食べる</p> 	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p> <p>ご飯 汁物</p> 	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> 	<p>旬の食べ物を味わう</p> 
--	---	---	--	--

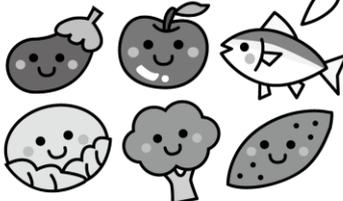
## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

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自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?



<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p> 	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p> 	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p> 
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p> 	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO<sub>2</sub>排出量が削減でき、環境に優しい</p> 	<p>エスディーゼース (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる</p> <p>SDGs</p> 