

令和2年 10月30日
中野区立武蔵台小学校
校長 福田 豊
栄養士 和田 美穂

きゅうしょくだより 11月号

感謝して食べていますか？

秋晴れの日は続いています、朝夕はとても冷え込むようになり、日が沈むのも早くなりました。季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活を心がけて体調を崩さないようにしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。働いている人に感謝する日ですが、食べ物に対しても同じです。料理を作ってくれる人に感謝するのはもちろんのこと、食べ物にも感謝しましょう。



☆食事の挨拶をしっかりとしよう。

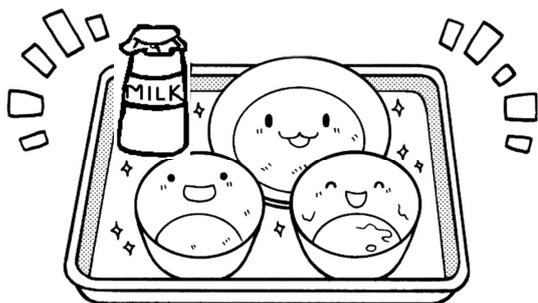
私たちは食べずには生きてはいけません。

「いただきます」の言葉には、食べものの命をいただきます、という気持ちも込められています。

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、「走る」という意味があります。昔は食事を出すために馬を馳せたり、狩りに出るなど走り回ったそうです。力を尽くして用意してくれた人に対する感謝の気持ちが込められた言葉です。食事の前と後には心を込めて言いましょう。



☆残さず食べよう。



食べ物に対する最大の感謝は「残さずに食べること」です。ふだん自分の食べているお肉の元の姿を知ると驚く人がいますが、私たちは他の動物の命をいただいて生きています。野菜も果物も同じです。残さず食べることが最大の感謝の示し方です。自分の適量を知って残さずに食べたいものです。

新米の季節になりました！

みなさんがふだん食べているごはんは、農家の方が、丹精込めて育てたものです。稲が育つまでには多くの時間と労力がかかります。

さらに、稲がお米になり、ごはんとして口に入るまでにも大変な手間がかかります。お米の一粒一粒の重い価値を理解し、感謝して残さず食べるようにしたいものです。お店でも新米が出回る季節になりました。お米は一番身近にある、おいしくて栄養豊かな食品です。

☆なぜ私たちの主食はごはんなのでしょう？

- ①稲は熱帯性植物で、日本の暑い夏を好み、生育がよい。
- ②工夫次第で狭い土地でも多くの収穫量が望める。
- ③収穫後に乾燥させておけば、長期間の保存が可能である。

そして何より、おいしくて、どんなおかずにも合う味で毎日食べても飽きず、日本人の味覚にぴったりと合っていたからです。



本校の給食では、5年生が稲作の学習で、田植えや稲刈りを指導

していただいているエコライス新潟さん（新潟県長岡市）のお米を使っています。今年度はコシヒカリを使用しています。今年は10月初旬から新米が出荷されて、給食でも新米が登場しています。

風邪の予防を心がけましょう。



かぜを予防するために手洗い・うがいの実行はもちろんのこと、食生活にも気を付けましょう。バランスのよい食事を規則正しくするのが一番のかぜ予防です。鍋料理はこれからの季節、かぜ予防にもってこいです。いろいろな野菜や材料を一度に摂ることができます。緑黄色野菜や良質のたんぱく質をたくさん摂るよ

うに心がけましょう。

☆かぜ予防のポイント

○栄養バランスのよい食事をしよう。

○早寝早起きして十分に睡眠をとろう。

○適度な運動をして体を動かそう。



○外から帰った時や食事の前には石けんで手を洗い、うがいしよう。



