

食育だより



令和6年11月号

龍郷町立学校給食センター

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。体調を崩して風などをひく人も増えてきます。風邪予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です!! 11月は秋の実りが出そう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「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?

たいせつ
大切なものを
「いただく」「戴く」



「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の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。

いのち
「命」をいただく



私たちがいただく食べ物はすべてもとをとれば生き物です。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、食べ物となったすべての命に「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」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。

は 歯の生えかわりとかみ方

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)に生え変わる時期です。歯や口の発達に合わせながら、上手によく噛む習慣をつけていきましょう。

しょうがっこうていがくねん
小学校低学年



まえば 奥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。前歯が出そろうまでしっかり口を閉じて食べるように心がけます。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と味わったりすることも大切です。

しょうがっこうちゅうがくねん
小学校中学年



おくば 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。生えたての永久歯も溝が深くて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。

しょうがっこうこうがくねん ちゅうがっこう
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。

龍郷町の給食センターは米飯給食を大切にしています!

平成16年9月に給食センターが稼働する前は、ごはんは週3回でした。

給食センターの新設に際しごはんの回数を増やして、ごはん食器も皿ではなく持ちやすいお茶碗の形にしました。

大島地区最大の田袋であり、稲作由来の国の重要無形民俗文化財「アラセツ行事」が伝わる秋名地区がある龍郷町だからです。

今後も給食センターから、ごはんの大切さを発信していきます。