

11月 給食だより

令和6年11月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



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」は、頭^{あたま}にのせるという意味があり、身分^{みぶん}の高い人^{たかひと}から物^{もの}をもらう際^{さい}、頭上^{すじょう}に捧^{ささ}げて敬意^{けい}を表^{ひょう}した動作^{どうさ}にちなむ言葉^{ことば}です。自然^{しぜん}の恵^{めぐ}み、生き物^{いのち}の命^{いのち}をもらうことへの感謝^{かんしゃ}を表^{あらわ}します。



ごちそうさまでした

「ちそう^{ちそう}（馳走）」は、食事^{しょくじ}を用意^{ようい}するために走り回^{はしりまわ}ることを意味^{いみ}しており、この食事^{しょくじ}ができあがるまでに関わ^{かか}った人^{ひと}びとへの感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}が込^こめられています。



食べることは、生き物^{いのち}の命^{いのち}をいただき、命^{いのち}をつないでいくことです。また、食事^{しょくじ}ができあがるまで、料理^{りょうり}を作る人^{ひと}をはじめ、農作物^{のうさくもつ}や家畜^{かちく}を育てる人^{ひと}、魚^{さかな}をとる人^{ひと}、食材^{しょくざい}を運ぶ人^{ひと}、販売^{はんばい}する人^{ひと}など、たくさんの人^{ひと}が関わ^{かか}っています。感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}を忘れず^{わす}れずに、心^{こころ}を込^こめてあいさつし、食事^{しょくじ}を大切^{たいせつ}にいたしましょう。



11月8日は「いい歯の白」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会^{にほんしかいしがい}が定める記念日^{きねんび}です。健康な歯^{けんこう}を保^{たも}つには、食事^{しょくじ}やおやつは時間^{じかん}を決^{きま}めてとるようにし、食べたら歯^はをみがくことが大切^{たいせつ}です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液^{えき}がたくさん出^でて、むし歯^{むしは}や歯周病^{しじゅうびょう}を防^{ふせ}ぐだけでなく、以下^{いかに}の効果^{こうか}が期待^{きたい}できます。

食べ過ぎ^{たべすぎ}を防^{ふせ}ぎ、肥満^{ひまん}を予防^{よぼう}する。



消化^{しょうか}を助け、栄養^{えいよう}の吸収^{きゅうじゅう}がよくなる。



味がよくわかり、味覚^{みかく}が発達^{はつたつ}する。



脳^{のう}が活性化^{かっせいか}し、集中力^{しゅうちゅうりょく}が高まる。



あき た 秋の食べもの・ことわざクイズ

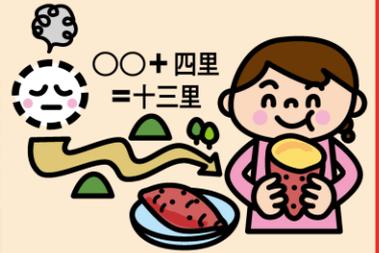


○に秋の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1

○ ○ よりうまい十三里

じゅうさんり
十三里は「さつまいも」を指し、○○よりもあまくておいしい、という意味。
「○○+より(四里)=十三里」と足し算になっている。
いちり むかし きより たんい やく
※一里は昔の距離の単位で、約4キロメートルのこと。



Q2

びん ぼう 貧乏 ○ ○ ○ に福いわし

ほうりょう とし かんりゅう つよ なつ きおん ひく こめ ぶさく びんぼう
○○○が豊漁の年は寒流が強くて夏の気温が低く、米が不作(貧乏)になり、
いわしが豊漁の年は暖流が強くて夏は暑く、米が豊作であることを意味する。



Q3

○ ○ の煮えたもご存じない

に
○○が煮えたかどうか分からない、世間知らずの人のことを言うたとえ。



Q4

あき 秋 ○ ○ は嫁に食わすな

あき
秋の○○はおいしいから嫁に食べさせたくないという意味と、○○は傷み
やすいから嫁には食べさせないと心配する、2通りの意味がある。



Q5

となり 隣の ○ ○ ○ とお 遠くの夕立来そうで来ない

となり いえ ひと つく
隣の家の人が作る○○○が口に入らないように、雨が降ってほしいのに遠く
の夕立(雨)はなかなか降らないことを意味する。



ヒント

