

# きゅうしょくだより

令和7年11月号  
日の出町学校給食センター No. 7  
042-597-3414

## 「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（馳走）」は、食事を用意するために走り回ること（走りまわ）を意味しており、この食事が出来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、たくさんの人が関わっています。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。



## 11月8日は「いい歯の日」



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

### よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

|                               |                                |                               |                              |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| <p><b>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</b></p> | <p><b>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</b></p> | <p><b>味がよくわかり、味覚が発達する</b></p> | <p><b>脳が活性化し、集中力が高まる</b></p> |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|

## みかん

柑橘類の一つで、秋から冬にかけてが旬。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、静岡県、愛媛県、熊本県、佐賀県の5県で、全国の生産量の約7割を占めています。



## 給食に本宿小6年生メニューが登場します！



平井小に引き続き、11月と12月に本宿小学校の6年生が考えたメニューを給食に取り入れます。「秋から冬に旬を迎える食材は？」の問いかけに、たくさんの食べものの名前を挙げて答えてくれ、旬の味覚たっぷりの給食になりました。また、ただ単に自分が食べたいものだけでなく、栄養や彩り、友達みんながおいしく食べられるか、などを配慮して、思い思いの献立ができました。人気のメニューが盛りだくさんです。どうぞお楽しみに♪  
1月以降には、大久野小の6年生が考えたメニューも登場する予定です。



# 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目を向ける機会にしたいと考えています。

## 地産地消の良さは？

**新鮮な旬の味覚を  
味わうことができる**

**作っている人の顔が  
わかり、安心感が  
得られる**

**地域内で資金が還元  
され、地域経済の  
活性化につながる**

**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**

**運ぶ距離が短くなり、  
エネルギーやCO2排出量  
が削減でき、環境に優しい**

**SDGs (持続可能な  
開発目標) の達成に  
貢献できる**

## 学校給食に地場産物を活用する効果

**地域の産業や食文化へ  
の理解を深めることが  
できる**

**食料の生産、流通に関わる人  
びとに対する感謝の気持ちを  
育むことができる**

**学校と地域との連携・協力  
関係を構築することが  
できる**

## 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

# 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

十三里は「さつま芋」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。  
※一里は昔の距離の単位で、約4キロメートルのこと。

## Q2 貧乏○○○に福いわし

○○○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

○○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 秋○○は嫁に食わすな

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 となりの○○○と遠くの夕立来そうで来ない

となりの家の人を作る○○○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



こたえ Q1=<り(栗) Q2=さんま(秋刀魚) Q3=いも(芋) Q4=さば(鯖)※ Q5=おはぎ

※「秋なすは嫁に食わすな」ということわざもあり、似たような意味がある。