



令和6年10月31日
中野区立緑野小学校
校長 太巻 美青

日に日に涼しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。朝や夜と日中の気温の変化で、体調を崩しやすくなる時季です。色の濃い野菜でビタミンA、淡色野菜や柑橘類の果物でビタミンCを摂り、風邪をひかないように気を付けましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

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の意味しており、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す。



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、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、唾液がたくさん出て、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。

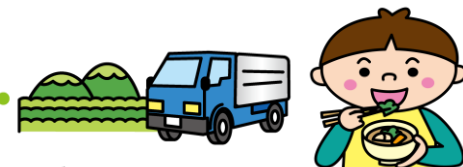
よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

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

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。

地産地消の良さとは？



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	エスディーゼス 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
--	---	--

緑野小学校の給食では、小松菜・根深ねぎ・かぶなどの野菜、八丈島産の地魚を使用したさつま揚げを使って作っています。今後も東京都産の食材を使って給食を作っていきます。