

11月 食育だより

兵庫小学校
令和6年11月

11月23日は、「勤労感謝の日」です。給食を例にとってもわかるように、みなさんの見えないところで、一生懸命働いている、たくさんの方々の、ご苦労や協力があります。直接お礼を言える機会はありませんが、食事のあいさつや、食べ方、片付け方で感謝の気持ちを表しましょう。

いただきます



山のてっぺんを「頂(いただき)」といいます。昔、大切なものをもらうとき、一度頭の上に掲げ、かしこまって頂戴したことから生まれた言葉といわれます。さらに食事で動植物の命を「いただいて」いること、食事ができることへの感謝の気持ちも込められています。

ごちそうさま



「ちそう(馳走)」とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝を表す言葉です。毎日食事ができるかには、さまざまな人の仕事や協力があります。そのことに感謝してあいさつをしましょう。

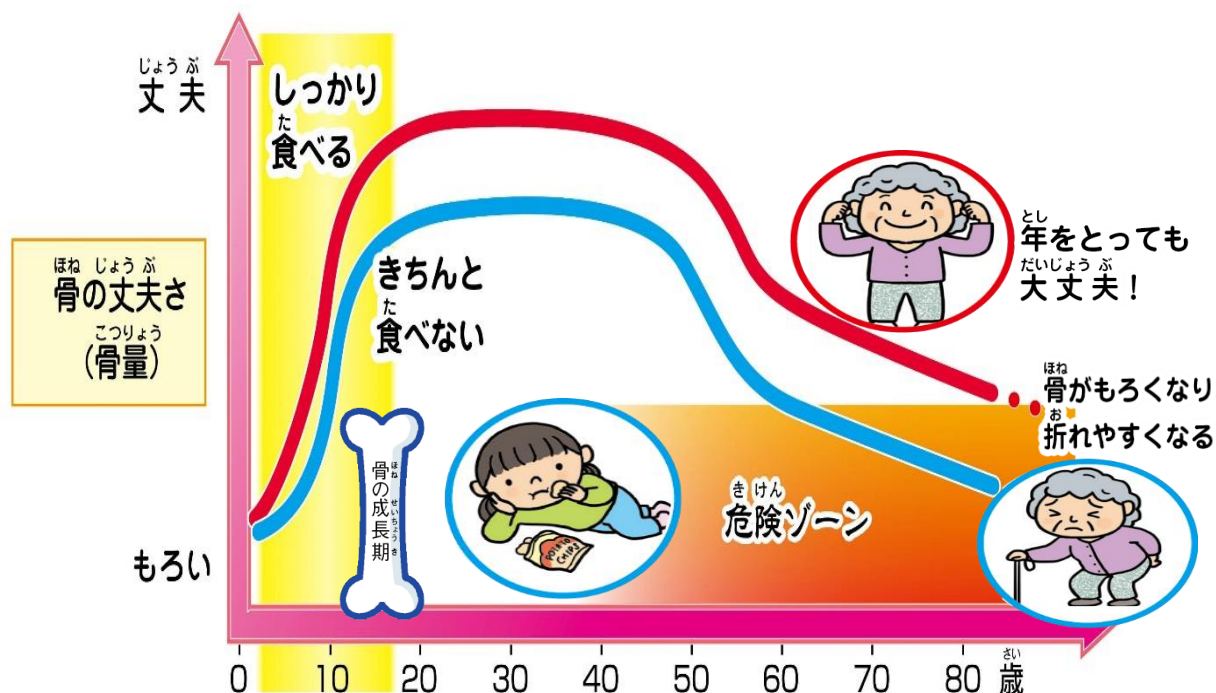


11月になり、寒い日が多くなります。規則正しい生活をして、風邪などにかからないようにしましょう。11月24日は「和食の日」です。自然の食材を生かした、日本の食文化は世界から注目を集めています。また、11月は食育月間です。世界中には、食べ物がないで死んでしまう人がたくさんいます。私たちは毎日食べることができて幸せですね。家族みんなで、食べ物のことや、食事について話し合ってみたらいいですね。

骨粗しょう症などにならず丈夫な骨で一生を過ごすためには、骨が成長する子どもの時期に食べ物からカルシウムをとり、骨にしっかりためておくことが大切です。いわば「カルシウムの貯金」です。この貯金は大人になってからは貯めることはできません。

骨の丈夫さ
へんか
の変化

牛乳やチーズ、ヨーグルトなどには、そのカルシウムが吸収されやすい形でたっぷり含まれています。小魚や海藻、大豆、野菜にもカルシウムが多く含まれています。日頃から意識して「カルシウム貯金」をしましょう。



1