



11月給食だより

高崎学校給食センター

「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、頭あたまのせるという意味があり、身分の高たかい人から物ものをもらう際さい、頭上づじょうに捧たもた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、生き物いきもの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はしり回まわることを意味いみしており、この食事しょくじが出来上できあがるま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こころが込こめられています。



食べることは、生き物いきもの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、食事しょくじが出来上できあがるままでに、料理りょうりを作つくる人ひとをはじめ、農作物のうさくぶつや家畜かちくを育そだてる人ひと、魚さかなをとる人ひと、食材しょくざいを運はこぶ人ひと、販売はんばいする人ひとなど、たくさんひとの人が関かかわっています。

感謝かんしゃの気持ちこころを忘れず、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、食べたな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、だ液たぎがたくさん出でて、むし歯や歯周病むしゅうびょうを防ふせぐだけでなく、以下いの効果が期待きたいできます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



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