

食育だより 11月号

若桜町立学校給食センター

秋もいちだんと深まってきました。新米、肉、魚、果物、野菜などもいっそうおいしさを増す季節です。朝晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなってきます。いろいろな材料をバランスよく取り入れた食事です。寒さに負けない体づくりをしましょう。

命に「いただきます」 人に「ごちそうさま」

食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか？食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、毎回しっかりあいさつをしましょう。

「いただきます」



わたしたちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは、今生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



「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、食べ物を集めてきてくれた人への感謝の気持ちを表すものとして生まれました。みなさんが毎日食事ができるのは、さまざまな人の協力があるからです。そうしたすべての人の苦勞をねぎらい感謝する気持ちであいさつをしましょう。

皆様に感謝の学校給食

児童生徒の皆さんはあまり知らないことかもしれませんが、若桜町では児童生徒の給食費の半額を若桜町に補助して頂いています。また、「イチオシ若桜メシ」で使用する鹿肉やナチュラルポーク、ウィンナーなどの町内産食材、「生産者応援献立」で使用する吉川牛、地鶏ピヨ、ヤマメ、境港サーモンなどの県内産食材の費用は若桜町や鳥取県に支払って頂いています。

その他、八頭中央森林組合若桜事業所からは「まいたけ」、JA鳥取いなば女性会若桜支部からは「新米」を無償で提供して頂いています。

給食費ではとても賄えないほどの高額の食材や、貴重な食材を「若桜町の子どもたちのために」と提供して頂きとてもありがたいことです。感謝して残さず食べたいですね。

皆さんが元気で楽しく学校生活を送ることも、地域の皆様や生産者の方への感謝の気持ちを表すことになりますね。



寒くなってきました!! 冬も元気に過ごすためには抵抗力を高めることが大切です。

バランスのよい食事をとって適度に運動し、十分な休養と睡眠をとりましょう。

温かい朝食を食べて、体温を上昇させることも効果的です。

おすすめの朝食は「温かい汁物」です。

具たくさんにすると栄養バランスもよくなります。

