

# もぐもぐ通信



食育だよりNo.5  
令和5年9月  
板城小学校

まだまだ暑い日が続きますが、だんだんと日差しが和らぎ、秋の気配が感じられるようになってきました。給食も、夏の献立から秋の献立に変わりつつあります。昨今は、季節が分かりにくくなっていますが、食材や料理を通じて、季節の移り変わりを感じられるようにしていきたいと思います。

## 食事のあいさつをきちんとしよう

いただきます！

食事の際に何気なく言っている「いただきます」と「ごちそうさま」にも、ちゃんと意味があるのを知っていますか。どちらも日本特有のあいさつで、全く同じ意味を持つ言葉は、外国では見当たらないようです。感謝の意味が込められた素敵なあいさつを大切にしていきましょう。



### 「いただきます」の由来

- 山の頂（いただき）に宿る**稲作の神様**への感謝の言葉。
- 神仏にお供えしたものを、**頭の上でいただいて**食事をしたことから来ている言葉。
- **食材への感謝**を表す言葉。肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があり、「**〇〇の命を私の命に**させていただきます」と感謝する言葉。
- 野菜を作る人、魚をとる人など、料理を作る人など、**食事にかかわる人への感謝**の言葉。



### 「ごちそうさま」の由来

- 漢字では「**御馳走様**」と書きます。「馳走」は**馬を走らせて食事を準備する**様子を表しています。やがて、丁寧語の「御」をつけた「御馳走（ごちそう）」に「もてなす」という意味が含まれるようになり、大変な思いをして**食事を準備してくれた人への感謝**の気持ちをこめて「様」がつくようになったといわれています。



※ 諸説あります。

食べ物の命をいただくことに感謝し、食べ物を大切にし、自分の食べられる量を残さずいただきます。ありがたい気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」がきちんと声に出して言えるといいですね。

# 元気もいもいの朝ごはんにしよう

朝ごはんには、眠った脳や体を覚まし、1日を元気にスタートさせる目覚ましスイッチの役目があります。4年生の食育は、元気もりもりになる朝ごはんについて学習しました。

<div data-bbox="247 383 331 421" data-label="Text"><b>黄</b></div> <div data-bbox="197 423 383 459" data-label="Text">(ごはん・パン)</div> <div data-bbox="233 474 354 555" data-label="Image"></div> <div data-bbox="223 560 379 598" data-label="Text"><b>脳のスイッチ</b></div>	<div data-bbox="555 383 639 421" data-label="Text"><b>赤</b></div> <div data-bbox="426 423 764 459" data-label="Text">(卵・肉・納豆・チーズなど)</div> <div data-bbox="539 474 660 555" data-label="Image"></div> <div data-bbox="520 560 703 598" data-label="Text"><b>体温のスイッチ</b></div>	<div data-bbox="874 383 959 421" data-label="Text"><b>緑</b></div> <div data-bbox="809 423 1023 459" data-label="Text">(野菜・くだもの)</div> <div data-bbox="857 474 978 555" data-label="Image"></div> <div data-bbox="820 560 1021 598" data-label="Text"><b>うんちのスイッチ</b></div>	<div data-bbox="1177 383 1262 421" data-label="Text"><b>白</b></div> <div data-bbox="1177 423 1267 459" data-label="Text">(水分)</div> <div data-bbox="1166 474 1287 555" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1110 560 1396 598" data-label="Text"><b>いきいきさらさらスイッチ</b></div>
---	--	--	---

朝ごはんに入れてみたいスイッチは4つです。そこで、4つのスイッチが入る朝ごはんを考えました。

< 児童の考えた朝ごはん (ワークシートより) >



4つのスイッチの食べ物がそろっているね。



考えた朝ごはんをもりもり食べるためには、食べる時間を確保することも大事です。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをおいしく食べられるようにしましょう。また、いつもはおうちの方が準備してくださっているようですが、パンを焼いたり、飲み物をついだり、自分でできることはしていくのもいいですね。

## 【知っていますか？ 広島県の郷土料理】 ～郷土料理の由来や特徴を紹介します～

### あなごめし

廿日市市宮島や大野付近でとれる「あなご」をのせた「あなごめし」。駅弁としても有名ですね。



ほくたちは「あなご」が大好き！あなごの中から、頭だけ出して、辺りの様子をうかがっているよ。



給食では、刻んだあなごと錦糸卵などの具を、ごはんにかけて食べたよ。

夜になってからエサを探しに行くよ。

