



食育だより

八丈町立三原中学校

食育リーダー 山口 佑子

第7号（平成30年11月19日発行）

今月の目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう

皆さんはご飯を食べる前に「いただきます。」食べ終わった後に「ごちそうさま」を言っていますか。「いただきます。」「ごちそうさま。」の語源には深い意味が込められています。語源や意味を知って、毎日の食事で意識してみましょう。

いただきます

食事に関わってくれた方への感謝

料理を作ってくれた方、配膳をしてくれた方、野菜を作ってくれた方、魚をとってくれた方など、その食材に関わってくれた方々への感謝の心を表しています。

食材への感謝

肉や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があると考え、「〇〇の命を私の命にさせていただきます」とそれぞれの食材に感謝しており、こちらが本意だと言われています。



ごちそうさま

「ごちそうさま。」を漢字で書くと「御馳走様」

昔は冷蔵庫もないので、食材を揃えるのは大変なことでした。「馳走」は走りまわるという意味で、食事を出してもてなすために奔走する様子を表しています。やがて、丁寧語の「御」を付けた「御馳走」にもてなすという意味が含まれるようになり、贅沢な料理を指すようにもなりました。そして、大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝を込めて「様」が付き、食事のあとに「御馳走様」「御馳走様でした」と挨拶するようになりました。



暮らし歳時記 <https://allabout.co.jp/gm/gc/390299/2/>

「いただきます。」「ごちそうさま。」にも沢山の意味が込められていることが分かりましたか？食べ物私たちの口に入るまでには多くの人に関わり、多くの人のお思いが込められています。皆さんも、食事の中で意識していきましょう。

11月23日 勤労感謝の日



勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民互いに感謝し合う」ことを趣旨として1948年に制定された国民の祝日です。それ以前は「新嘗祭（にいなめさい）」と呼ばれる、古来より行われてきた宮中行事で、その年の収穫を祝い、農作物の恵みに感謝する祝日でした。現代では勤労の目的を再認識する日という意味がこめられているようです。

日本文化いろは事典 http://iroha-japan.net/iroha/AO2_holiday/14_kinro.html

食べ物クイズ

問1 米という漢字には、収穫までにかかるたくさんの手間が数字で表されています。「()もの手間がかかる」と言いますが、()に入る数字はなんですか。

- ①33 ②55 ③88



問2 美味しいみかんの見分け方として間違っているものはどれでしょう。

- ①濃いだいだい色をしている ②色にむらがない ③皮と実が離れている ④皮のきめが細かい

問3 次のうち、収穫後に一定期間貯蔵することで、完熟する果物はどれでしょう



①パイナップル



②いちご



③メロン



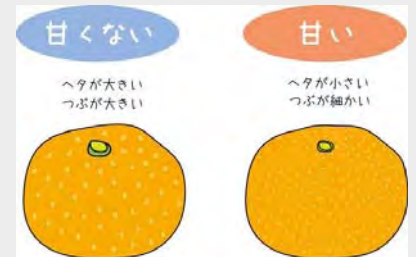
【答え】

問1 ③

米という字を分解すると、「八」と「十」「八」にわけることができ、このことから米作りには「八十八」もの手間がかかると言われていました。しかし、実際に88回の手間ということではなく、もみふり、田おこし、代かき、田植え、稲刈りなどコメ作りには人の手がたくさんかかっているという意味です。

問2 ③

美味しいみかんは、濃いだいだい色をしていて、色にムラがなく、皮が薄くてしっとりしています。また、ヘタが小さく、皮のきめが細かいみかんが美味しいみかんです。皮と実が離れているみかんは、味も薄くおいしくありません。



問3 ③メロン

メロンは収穫時には、完熟しておらず、収穫後に一定期間貯蔵することで成熟します。このように、収穫後に完熟させることを「追熟」といいます。追熟が必要な果物は他に、キウイフルーツ、洋ナシ、マンゴーなどがあります。完熟前の果物を購入したら、家で追熟させましょう。

食べ物クイズ <http://www.oskz.com/quiz/quiz2012/top.html>
supported by すくすくのっぼくん <https://mamanoa.jp/info/2015/0902>



3年生 リクエスト給食

1月に予定されているリクエスト給食を3年生が考えています。

第一希望：ハンバーグカレー、パリパリサラダ、いちご

第二希望：ジャージャー麺、切り干し大根サラダ、オレンジになりました。

どのような献立に決まるか楽しみです。3年生は給食を食べるのも残り、

4か月となりました。毎日の給食に感謝して、味わって食べましょう。



写真は昨年度のリクエスト給食です。

昨年のメニュー

牛乳・キムチチャーハン・カリカリベーコンサラダ
うずら入りわかめスープ・いちご