



令和 7 年 10 月 31 日

羽咋市学校給食共同調理場

## 「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(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売をする人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



## 11月8日は「**いい歯**の日」

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、むし歯や食べすぎを防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べる時は、よくかむ事を意識して、食べた後はしっかり歯をみがき、健康な歯と口を保ちましょう。

\* 11月 7日の給食は、歯を丈夫にする食べ物を使い、よくかむことを意識できる献立となっています！お楽しみに♪

### 「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ



今月の  
羽咋もん

羽咋市でとれた

米(コシヒカリ) さつまいも チンゲン菜 ねぎ  
を使っています



