食育だより

令和６年
11月号

（毎月19日は食育の日）　　熊本市立芳野小学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

食事をする前の「いただきます」と食事が終わった後の「ごちそうさま」というあいさつには、一体、どんな意味があるのでしょうか？

大切なものを「頂く」「戴く」

「いただきます」の「いただく」は、「食べる」や「もらう」のていねいな言い方です。漢字では「頂く」「戴く」と書きます。昔の人は何か大切なものをもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらったものを頭の上にのせるしぐさをよくしました。「いただく」はこのことから生まれた言葉だと考えられています。

「命」をいただく

私たちがいただく食べ物はすべてもとをたどれば生き物です。食べ物となる動物や植物にも大切な命があります。「いただきます」というあいさつには、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝していただきます」と言う言葉でもあるのです。

人々の働きに「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」には「かけまわる」という意味があります。「ごちそうさま」というあいさつには汗を流して食べ物を集め、まるでかけまわるようにして食事の用意をしてくださった人たちのご苦労をねぎらい、感謝する気持ちが込められています。

歯の生えかわりとかみ方

小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、じょうずによくかむ習慣をつけていきましょう。

小学校低学年

前歯の生えかわりの時期で、前歯でかみ切る力が一時的に低下します。前歯が出そろうまでしっかり口を閉じて食べるように心がけます。また楽しい雰囲気の中でご飯とおかずを口の中で合体させて味わう食べ方(口中調味)を覚えたり、よくかんで素材の味をしっかり味わったりすることも大切です。

小学校中学年

奥歯の生えかわりを迎える時期です。食べ物をかみくだいて細かくする力が一時的に低下するので、子どもたちの歯の状態により食事をする時間への配慮が必要になります。生えたての永久歯も溝が深くて食べかすがたまりやすく、しっかりかみ合うまで汚れやすいので、ていねいな歯みがきを心がけます。

小学校高学年～中学校

体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、むし歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康によい効果があります。口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけます。

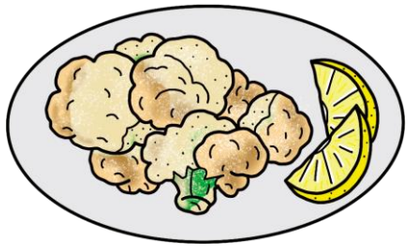
作ってみませんか

材料　4人分

●ブロッコリー	200g
●小麦粉	大さじ1
●卵	小1個
●パン粉	10g
●粉チーズ	大さじ1
●揚げ油	
●レモン	2分の1個

ブロッコリーのチーズ揚げ

ブロッコリーはつぼみと茎を食べるキャベツの仲間の野菜です。カロテンや食物繊維だけでなく、ビタミンB群やビタミンC、ビタミンE、鉄なども多く、健康の維持にとても役立つ野菜です。



作り方

①ブロッコリーは小房に分けて、2分ほどゆでる。
②①に小麦粉、卵、パン粉とチーズを合わせたものを順につけていく。
③②を180℃に熱した油でカラリと揚げる。
④レモンをくし形に切り、③に添えて出来上がり。