



いただきますマイル

名取市学校給食センター
「いただきますマイルかん」
令和6年 11月発行
給食だより

「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す。



11月8日は「いい歯の日」

「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる



給食を通して地産地消を知ろう!

～11月はすくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間～

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

名取の地場産品マップ（農作物・海産物）



宮城県では、学校給食における地域食材の利用をはかるため、毎年11月を「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」と定めています。

いただきスマイルかんでも、普段から名取市や宮城県内で生産された食材を積極的に使用していますが、今月は特に多くの地場産品を給食に取り入れています。名取産の食材は予定献立表に**太字**で記載していますので、チェックしてみてくださいね。

11月使用予定の主な地場産品

名取産

- ★お米(ご飯)
- ★小松菜(おひたし、玉子焼きなど)
- ★チンゲン菜(スープ)
- ★きゅうり(梅和え)
- ★笹かまぼこ(磯辺揚げ、みりん焼き)
- ★豆腐(みそ汁等)
- ★さつま揚げ(炒り煮など)
- ★きくらげ(炒り煮)

宮城県産

- ★牛乳
- ★豚肉
- ★枝豆
- ★大豆
- ★仙台あおば
- ぎょうざ(雪菜)