EAT通信11月

令和8年(2026年)

和歌山市立 宮小学校

月目標　【感謝して食べよう】

- 「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう
- 食べ物を残したり、粗末にしたりしないようにしましょう

私たちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。

私たちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへの感謝の心を持っています。

命への感謝

「いただきます」

私たちが食べるものは、元をたどれば、全て生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく（食べる）ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。





人への感謝

「ごちそうさま」

昔、お客様をおもてなしするとき、家の人はいろいろな所を歩き回って材料を探し求め、時には命がけで食べ物を取らなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝える事から始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができる事への感

よくかんで食べよう!



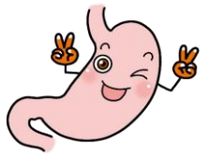
１１月８日は「いい歯（11/8）の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきていると言われています。

よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく

くちあ　よた　ものこ　こと　かんけい

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

おいしい和歌山の味が給食に！！

１１月２２日は和歌山ふるさと誕生日です。　郷土愛や食に対する感謝の心を養う

目的として、和歌山県産の食材を使った給食が提供されます。

また、今月の変わりパンは和歌山で育った小麦で作った「わかや



こむぎパン」が登場します　和歌山の味をお楽しみに！

～おうちのひとといっしょにみてくださいね～