

食育だより

令和8年度
10月号

令和8年9月29日
台東区立台東育英小学校
校長 養 士

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなく貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう！

「たいとう食ハピDay」を知っていますか？

「たいとう食ハピDay」とは

台東区では、毎月30日を「たいとう食ハピDay」として、食品ロスを減らしていくための取組を進めています。

「たいとう食ハピDay」という名称は、区民の皆さまからの公募で生まれたもので、区内小学生が考えた名称に決まりました。「食品ロスがなくなって、作る人も食べる人も、みんなが幸せになれるように」という願いが込められています。

★台東区ホームページでは、「たいとう食ハピDay」に関する毎月おススメの

取組を紹介しています。

<https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/gomi/namagominogenryo/osusumes/hokuhapi.html>

食べ物本来の「姿」を知る機会を



近年、「魚は切り身の姿で泳いでいる」「昆布は畑で育つ」

など、食材について間違った認識をしているお子さんがい

るそうです。こうしたことが起こる背景には、食品の販売

方法も影響しているようです。お店では消費者のニーズに合わせ、できるだけ廃

棄する部分を除いて、すぐ食べられるようにして売られていることが多くなってい

ます。

そこで機会があれば、ぜひ、お子さんに食べ物本来の「姿」を知る機会を作っていただきたいと思います。食べ物本来の姿を知ること、私たちが生き物の「命」をいただいていることを実感でき、食べ物を大切に食べることにもつながると思います。

ご存じですか？漢字の成り立ち

給食ってどんな意味なのかな？

給(給) …糸(糸)と合(合) がよりそってできています

「糸」は絹糸が束ねてある様子を表したものです。「合」は「口」と「人(「集」の原字)」を合わせて大勢の人が集まる様子を表した漢字だと長らく考えられていました※。この2つを組み合わせると、

「1つだけでなく、いろいろなものを集めて足して、十分なものにする」という意味

を創り出すこともできそうです。「給食」に、この「給」の字が使われていることで、

「いろいろな食品を集め、足りないところを足るようにする」という給食の姿

がさらにアピールできそうです。また給食が「主食・主菜・副菜・牛乳」という

献立になっていることにも通じますね。



※現在は別説があります。

食(食) …ご飯が盛られた器(器)とそれを食べようとする人の口(口) からできています※

※諸説あります。字形出典「漢語古文字字形表」(中華書局、2010)

さらに、そもそもの漢字の成り立ちではないそうですが、よく

「人を良くする」と書いて「食」

と言われます。食べ物が心と体をつくる基礎となること、そして食事が人との

愛情豊かな関わりを育み、人間に備わる善さを引き出すということをうまく言い

表していますね。

すてきな人柄は、「食」にあり…