



# 保健だより

平成25年11月28日  
尾張旭市立東栄小学校

## がっこうほけんいいんかい ひら 11月14日に学校保健委員会が開かれました

5・6年生が参加し、フードアナリスト 今井敦子先生から「いのちをいただきます」のテーマでお話を聞きました。その一部を紹介しします。

### いっしょう しょくじ かいすう 一生のうちで食事ができる回数は？

- ・ 仮に人生85年とすると、人が一生のうちで食事ができる回数は、93075回である。
- ・ 食材を意識して食べることで、健康状態、生き方、寿命まで変わる。

### 「いただきます」とは？

「いただきます」は、いのちへのかんしゃの言葉である。

私たちが普段口にする物は、この自然界において、私たちと同じように「命」をもって生まれてきたものである。草木も動物もすべて種や子孫を残して、この地球上で命をつないでいこうとする生き物である。



### 「ごちそうさま」とは？

「ごちそうさま」の馳走とは、お客を迎えるうちの人が、狩りに出かけて獲物を捕ってきたり、あちこち走り回って客人へのもてなしの食材を集めたりすることである。

「ごちそうさま」は、あちこち走り回って食材を集め、もてなしてくれた人へのかんしゃの言葉である。



### 絵本「いのちをいただく」(内田美智子：著 諸江和美：絵)

熊本県の食肉加工センターに勤務する坂本さんの体験談をもとにした絵本「いのちをいただく」の朗読(徳永玲子：語り)を聞く。

#### 「いのちをいただく」のあらすじ

坂本さんは食肉加工センターの職員で、牛を殺して肉にする仕事をしている。でも殺される牛と目が合うたびにその仕事がいやになり、いつかやめようと思いつつ仕事をしていた。ある日一頭の牛がトラックで運ばれてきた。明日殺さなければならない牛だなあと思って眺めていると、助手席から女の子が降りてきて、牛に話しかけている。「みいちゃん、ごめんねえ。…」と言いつつ一生懸命牛の腹をさすっている。坂本さんは「見なきゃよかった」と思い、ますます明日の仕事がいやになり、とうとう明日の仕事は休もうと思う。その夜、坂本さんは息子のしのぶ君にその話をしする。しのぶ君は「やっぱりお父さんがしてやった方がよかよ。心の無か人がしたら、牛が苦しむ…」と言う。重い気持ちを引きずりながら次の日食育センターに行く。いよいよ牛を殺す時が来る。そのとき、みいちゃんの大きな目から涙がこぼれ落ちてきた。坂本さんは、牛が泣くのをはじめて見た。……

「いただきます」「ごちそうさま」は、ただ言うだけでなく、心を込めて言わなきゃいけないと思います。

これからは、なるべく家族と一緒にごはんを食べたいです。

食べることができるのは、すごく幸せだと思います。

今まで、ごく普通に食事をしていただけど、食べるということは、命をもらうのと同じことだと思います。いろんな動物や植物の命があるから、ぼくたちが生きることができるのだと思いました。

「タマゴ＝玉子＝卵」  
タマゴ、玉子はスーパーなどで売られているもの。卵はそこから新しい命が生まれるもの。ということなので、とても感謝して食べ物を食べないといけないことを今まで以上に感じました。

### さんか ねんせい かんそう 参加した5・6年生の感想

僕は今まで「いただきます」の意味しか知りませんでした。しかし、話を聞いて「ごちそうさま」はあちこち走り回って食べ物を届けている人に感謝するという意味だとわかりました。ご飯を食べるときは、「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考えて食べたいです。

自分たちの食事のために、たくさんのごせいが出ていることを知りました。なので、必ず残さずに食べようと思いました。これからは、食事をもっと大切に、もっと楽しく食べようと思いました。

## 保護者の皆様へ

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩してお休みする児童も増えてきました。本校では、インフルエンザは発生していませんが、早めの対応でインフルエンザの流行を予防したいと思います。

登校前のお子さんの様子を見られて、咳やくしゃみなどの症状がある場合は、マスクをして登校させてください。なお、発熱の場合は、医療機関の受診をお願いします。



### インフルエンザと診断された場合

インフルエンザは学校感染症に指定されており、「発症してから5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまで」は「出席停止」扱いになります。

治癒して登校される際は、医療機関で「治癒証明書」への証明を依頼し、証明済みの「治癒証明書」を学校に提出してください。なお、医療機関での「治癒証明書」への証明には費用が発生しますので、尾張旭市では、治癒証明書提出にあたり、500円(実費が500円以上の場合は、500円、500円未満の場合は支払われた実費)を助成しています。助成金を請求される場合は、「治癒証明書」下段の「治癒証明書助成金請求書」に必要事項を記入いただき、用紙の裏面の領収書等貼付欄に必ず領収書(レシート可)の原本を貼付して学校に提出してください。東栄小HPコンテンツメニュー「治癒証明書」からプリントアウトができます。