



# 「いただきます」と「ごちそうさまでした」



私たちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、もとはみんな生きていたものです。  
 また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、  
 魚をとる人、食べ物を運ぶ人・販売する人、料理を作る人など、多くの人関わっています。  
 感謝の気持ちをこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをし、  
 なるべく残さずに食べましょう。

## 食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち

感謝の気持ちを  
忘れずに...



いただきます



## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、  
 平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が  
 ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。

ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた  
 食べることに関する日本人の習わしであり、次の4つが特徴として挙げられています。  
 給食では旬の食材を使った和食を中心に行事食や郷土料理を献立に取り入れ、  
 子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。

「和食」の特徴	
<p>多様で新鮮な 食材と その持ち味の 尊重</p>	<p>健康的な 食生活を 支える栄養 バランス</p>
<p>自然の美しさや 季節の うつろいの 表現</p>	<p>正月などの 年中行事との 密接な関わり</p>