



食育だより 11月

わたし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。
わたしたちは、自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持ちましょう。



食事のあいさつには意味があります。



いただきます

食べ物^{た もの}はもともと生きた動物や植物^{い どうぶつ}の命^{いのち}です。その命^{いのち}をいただくことへの感謝^{かんしゃ}が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事^{か ん じ}を用意^{ち そう}するために駆け回^{か まわ}ってくださり、ありがとうございますという^{い み}意味^{い み}です。

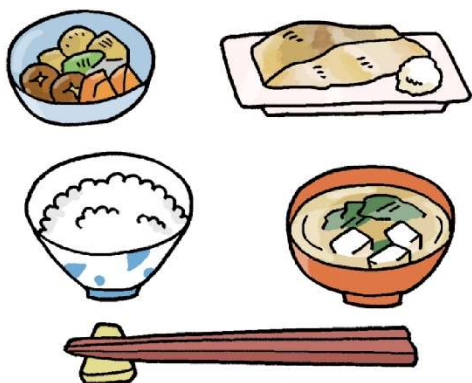
Q. レストランなどで外食をする時も食事のあいさつをするの？



A. 日本では食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをします。このあいさつには、食材^{しよくざい}となった動物植物^{どうぶつ}の命^{いのち}や食事^{しよく}づくりにかかわった人^{ひと}たちへの感謝^{かんしゃ}の気持ち^{きもち}が込められています。外食^{がいしよく}であっても食材^{しよくざい}となった命^{いのち}やかかわった人^{ひと}の労力^{ろうりき}があります。食事^{しよく}のあいさつ^じの意味^{い み}を考え、心^{こころ}を込めていましょう。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事^{しよく}で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



学校給食は多くの人がかかわっています

学校給食は、栄養教諭が献立を考えて、調理員さんが給食を作ります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。

このように多くの人の力によって学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

