

24日は和食の日



給食だより

令和元年 11月

宝立小中学校

1～6年生用

きゅうしよくもくひょう
11月の給食目標
かんしゃ
感謝して食べよう！！

まいにち しょくじ
毎日の食事をいただけることに感謝を
かんしゃ

しょくじは、『食べられるのがあたりまえ』ではありません。
たくさんの人^{ひと}やいのちのおかげで、わたしたちは食事を
食べることができています。

食べられることに“感謝・ありがとう”のきもちをもって、
のこ残さずに、たいせつ大切にいただきましょう。

～みんなの食事をささえてくれているひとたち～

- ◎食べ物^{もの}を育てたりとったりする人^{ひと}（農家・漁師さんなど）
- ◎お店に運^みんでくれる人^{ひと}
- ◎食べ物をうてくれるお店（スーパーなど）の人^{ひと}
- ◎調理^{ちようり}してくれる人（おうちの人・調理員さんなど）



人・いのちへの感謝^{かんしゃ}のことは

いただきます と **ごちそうさま** は日本人の心



しょくじ
食事のあいさつには、それぞれ意
味があります。わたしたちは生き物
の命^{いのち}をいただいて生かされていま
す。そのため、ほかの生き物の命^{いのち}に
感謝^{かんしゃ}の気持ちを込めて「いたしま
す」とあいさつをします。また、「ご
ちそうさま」の「ちそう^{ちそう}」とは、
食材^{しょくざい}を育てたり、調理^{そだ}したり、駆け
回^{まわ}っていただきありがとうございます
という意味^{いみ}が込められています。
日本の食事のあいさつを誇りに思い、
心^{こころ}を込めてあいさつをしましょう。

★★★ ごはんのときには、おうちでも、学校^{がっこう}でも、お店でも、どこでも心^{こころ}をこめて言いましょう ★★★

もう一歩進んで・・・

チャレンジ！

米一つぶまで
残さないで
たべてみよう



★おうちのかたへ★

家でも、時々「米一粒、きゅうり 1 枚も残さず食べようね」と
声をかけてあげてください。

そして、出来ていたら褒めてあげてください！

24日は和食の日



給食だより

令和元年 11月

宝立小中学校

7～9年生用

11月の給食目標 感謝して食べよう！！

世界中では、全員が食べられるだけの食料が生産されているのに食べられない人が8億2100万人いる（前年より+600万人）というから驚きです。苦手だから、満腹で食べられないから、…と残したり、捨てたりしてしまう食べ物で、飢えから救われる人がいるということです。

「食べ物を粗末にしないために、自分たちにできること」はどんなことでしょうか？



11月22日には、飯田高校の先輩たちが、「にがてな野菜でも食べやすいメニュー」をテーマに考案したレシピのメニューが登場します。がまんして食べるだけでなく、工夫で、苦手なものが食べられるようになれば、食べ物を大切にできますね。



11/24は和食の日です。

日本の和食は、無形文化遺産です。

世界からも注目される和食の魅力とは…！？



豊かな食材をいかしている

海・里・山で、四季にあわせてとれる豊富な食材を使った料理があるのが魅力です。



健康によい食事の形

ご飯と汁、おかずの「一汁三菜」スタイルは、自然と栄養素のバランスが良くなります。



世界も注目！！

和食

季節感のある食事

旬のものを使った料理が作られるため、食事から季節感を感じることができるのも魅力。



4つの「すばらしさ」

行事と結びついた食文化

おせちやお月見、あえのことなど、行事と結びついた食文化が生まれました。



和食の文化は、自然と強く結びついて発展してきました。食べ物は自然からの恵みだからこそ、自然に感謝し、恵みの食材を無駄にしないように、食材の持ち味を生かすにはどうしたらいいか、と生まれた工夫がたくさんあります。料理のレシピ（形）だけでなく、マナーや行事の由来を知って、感謝や他者を思いやる『こころ』も未来に伝えていきましょう。