

# いただきます！



おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 7

令和4年 11月8日

秋も深まり、紅葉がきれいになってきました。11月23日は勤労感謝の日、24日は和食の日です。私たちの食事は、食べ物を生産する人をはじめ、多くの人に支えられています。この機会に、「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えてみましょう。

## 食事のあいさつに込められた意味

### 「いただきます」

食べ物は、もともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝の気持ち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、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味が込められています。

## 給食はたくさんの人に支えられています

私たち栄養教諭が、みなさんの健康を考えて献立を立てます。



食品の管理をしてくれる方々が、給食で使う食材を集めてきてくれます。



生産者の方々が、心を込めておいしい野菜、肉、魚などを作ってくれます。



運送業者の方々が、給食で使う食材を給食センターまで届けてくれます。



調理員の方々が、おいしい給食を届けるために一生懸命給食を作ります。



配送員の方々が、給食を届けてくれ、配膳員の方々が、みなさんの給食の準備をしてくれます。



みなさんの給食を届けるためにたくさんの方が関わっていることに感謝して食べることができるとういんですね。

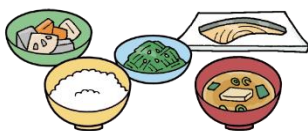
## 世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴は、下の通りです。無形文化遺産は、形には残らないため、私たちが日々の食生活を通して伝えていくことが大切です。

① 様々な新鮮な食材と素材の味わいを活用  
日本は豊かな自然がたくさんあります。その自然を生かしたさまざまな食材が作られています。



② バランスがよく、健康的な食生活  
一汁三菜を基本とした和食は、栄養バランスがよいと言われています。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現  
季節の花や葉を使って盛りつけをするのも和食の特徴です。



④ 年中行事との深い関わり  
正月や節分など、年中行事とともに、行事食を食べるのも和食の特徴です。

