



# 食育だより



令和5年度  
十四山西部小学校

秋も深まり、色とりどりの紅葉が目を楽ませしてくれる時季になりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。



## 感謝して食べていますか？



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬する人、料理をする人など、いろいろな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝の気持ちをもちましょう。

## <給食にはこんな人たちが関わっています>



### 農家の人

おいしく安全な野菜・くだもの・米・小麦などの農作物をつくります。



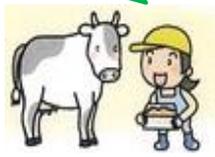
### 漁師や水産業にたずさわる人

魚や海藻などの海産物をとったり、養殖をしたりします。



### 畜産にたずさわる人

牛や豚、にわとりなどを育てて、肉や卵、牛乳を生産します。



### 運送業の人

食べ物を生産地からみんなの住んでいるところまで運びます。



### お店の人

よい食材を選んで、注文に応じて学校まで運びます。



### 栄養教諭

栄養のバランスを考え、旬の食材や地域の食材などを取り入れて献立を作ります。



### 調理員

衛生面に気を付けて、心をこめて給食を作ります。



### クラスの給食当番

協力して上手に盛り付けるよ。



感謝の気持ちをもって、残さず食べるようにしましょうね。



わたしたちが毎日食べている給食も、いろいろな人たちに支えられて作られています。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



# 11月24日は和食の日

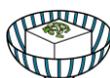


11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」です。和食とは、「日本人の伝統的な食文化」のことをいいます。日本の主食である「ごはん」+「汁物(だしの味)」が和食の中心といわれています。ごはんをおいしく食べるためにみそ汁やすまし汁などの「汁」、焼き物、煮物、和え物などの「おかず」、そして「漬物」があり、その組み合わせが和食の基本であり、健康的で栄養バランスのよい食事に繋がります。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。

## 「和食」は世界に誇れる日本の食文化です！



日本の食文化は、2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食;日本人の伝統的な食文化」として登録されました。その特徴を下の表で紹介します。無形文化は、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが大切です。



### 《和食の4つの特徴》



① 多様な新鮮な食材と  
その持ち味の尊重



② 健康的な食生活を支  
える栄養バランス



③ 自然の美しさや季節の  
移ろいを表現



④ 正月など年中行事  
との密接な関わり



## しょくじ 食事のあいさつ

～食ではぐくむ

ゆたかな心～



日本には、食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」や「ごちそうさま」には、食べ物の命や食事の用意をするために関わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。あいさつの意味を知って、心を込めて食事のあいさつができるとうれいですね。

### 「いただきます」

食べ物はもともと生きていた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



### 「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走様」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あります。