



令和7年10月吉日

英田小学校

おうちのひとつといっしょに
よみましょう。

朝晩冷え込むようになってきました。かぜなどの感染症を予防するためにも、うがいや手洗いはこまめに行い、栄養バランスのとれた食事と十分な休養をとって、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

形にして表そう「感謝の気持ち」

食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

ごちそうさまでした

「いただく（頂く/戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



「ちそう（馳走）」は、食事を用意するため走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



食事のあいさつだけでなく、よく味わっておいしくいただくことや、きれいに後片付けをすることで感謝の気持ちを表せるといいですね！



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」のことです。以下の4つがその特徴として挙げられています。

和食の特徴

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや季節
の移ろいの表現



正月などの年中行事
との密接な関わり



11/10~14のご飯は「特別栽培米」です！



特別栽培米とは…

特別栽培米とは、化学肥料・化学農薬を使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて作られたお米のことです。普通の栽培方法に比べて生産に手間ひまがかかり、収穫量が少なくなります。

私たちにできることは、農家さんの苦労や思いが詰まっている特別栽培米を、残さずおいしく食べることです。

