

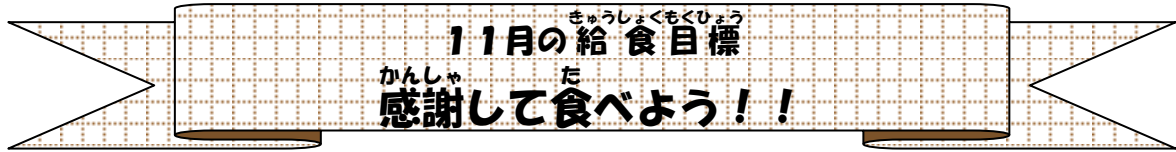


# 給食だより

平成 30 年 11 月

宝立小中学校

1～6 年生用



## 毎日の食事をいただけることに感謝を

食事は、『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<sup>ひと</sup>やいのち<sup>いのち</sup>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、  
残さずに、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<sup>たもの</sup>を育てたりとったりする人<sup>ひと</sup>（農家<sup>のうか</sup>・漁師<sup>りょうし</sup>さんなど）
- ◎お店<sup>みせ</sup>に運んでくれる人
- ◎食べ物<sup>たもの</sup>をうってくれるお店<sup>みせ</sup>（スーパーなど）の人
- ◎調理<sup>ちようり</sup>してくれる人<sup>ひと</sup>（おうちの人<sup>うちの人</sup>・調理員<sup>ちようりいん</sup>さんなど）

人・いのちへの感謝<sup>かんしゃ</sup>のことは

## いただきます と ごちそうさま は日本人の心



食事<sup>しょくじ</sup>のあいさつには、それぞれ意  
味<sup>い</sup>があります。わたしたちは生き物<sup>いきもの</sup>  
の命<sup>いのち</sup>をいただいて生かされていま  
す。そのため、ほかの生き物<sup>いきもの</sup>の命<sup>いのち</sup>に  
感謝<sup>かんしゃ</sup>の気持ち<sup>きもち</sup>を込めて「いただきま  
す」とあいさつをします。また、「ご  
ちそうさま」の「ちそう<sup>ちそう</sup>」とは、  
食材<sup>しょくざい</sup>を育てたり、調理<sup>ちようり</sup>したり、駆け  
まわ  
回<sup>まわ</sup>っていただきありがとうございます  
という意味<sup>いみ</sup>が込められています。  
日本<sup>にほん</sup>の食事<sup>しょくじ</sup>のあいさつを誇<sup>ほこ</sup>りに思い、  
心<sup>こころ</sup>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<sup>がっこう</sup>でも、お店でも、どこでも心<sup>こころ</sup>をこめて言いましょう ★★★

もう一歩進んで・・・

チャレンジ!

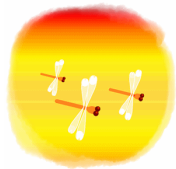
米一つぶまで  
残さないで  
たべてみよう



### ★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!



# 給食だより

平成 30 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！！

## 10人いたら1～2人

これは、世界中で毎日十分な食事が食べられない人の割合です。

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 1500 万人いる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、賞味期限が切れてしまったから…と残したり、捨てたりしてしまう食べ物で、飢餓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？



バイキング（取り放題）のときは？

買い物をするときには？



## 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たいですね。