

しょくいく

食育だより



城東小 食育キャラクター

令和2年度

11月

あき いちだん ふか きぎ は いろ きせつ
秋も一段と深まり、木々の葉も色づく季節になりました。

ばんしゅう じ き さかな にく やさい くだもの
晩秋とよばれるこの時季は、魚・肉・野菜・果物などがよりおいしさを
ま 増してきます。秋の実りをバランスよく生かした食事で寒さに負けない

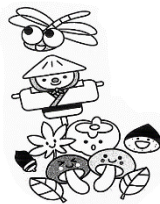
からだ
体づくりにはげみましょう。

がっつ にち きんろうかんしゃ ひ
11月23日は勤労感謝の日です。もともと「新嘗祭」という、

のうさくもつしゅうかく かんしゃ まつ おこ
農作物収穫に感謝するお祭りが行われた日でした。

ことし のうさくもつ しゅうかく かんしゃ
今年もたくさんの農作物が収穫されたことに感謝し、

た もの たいせつ
食べ物を大切にいただきます。



かんしゃ き も も しょくじ
感謝の気持ちを持って食事をしましょう。



わたしたちの食生活は、食べ物の命と、食べ物を作ったり運んだりしてくれる人
や、食べやすく加工や料理をしてくれる人など、たくさんの人に支えられて
成り立っています。食事の時は、感謝の気持ちを忘れずに、よく味わって、なる
べく残さず食べましょう。苦手なものがある人も、一口食べてみましょう。

11月23日



勤労感謝の日
きんろうかんしゃ ひ



日本の食文化を見直そう

いい 日本食
11月24日は
「和食」の日

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形
文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・
継承 国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、
日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さに
ついて考える日として、「和食」の日と制定しました。

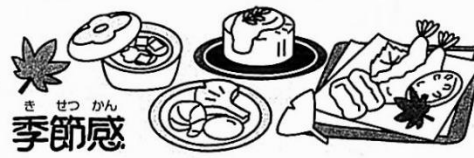
日本の食文化「和食」の特徴

◇ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

◇ 自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◇ 栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◇ 正月などの年中行事との密接な関わり



行事

かんしゃ き も おうわ
感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま

いただきます

ごちそうさま



…には、「私の命をつなぐた
めに、生き物の命を「いた
だきます」という意味が
含まれています。



…は、漢字で「ご馳走様」と書き、
「馳走」は「走り回る」という意味
です。「この食事を作るために、
食べ物を育てたり、集めたり、料理
をしたり、あちこち走り回っていた
だき、ありがとうございました。」
という意味が含まれています。



こころ

心をこめて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

