



しょくいく

食育だより

向陽台小学校 栄養教諭
令和6年11月

わたしたちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。ご家庭では、食べ物や、作ってくれた人への感謝についての話をすることがありますか？食事が出てくることが当たり前だと思えるのは幸せなことですが、ときどき、食事について考える機会を作ってみるのもいいかもしれませんね。

「いただきます」、「ごちそうさま」ってどんな意味？



食べ物や関わってくれた人へ感謝を伝える言葉だよ。

いただきます

食べ物の命をいただくことへ「ありがとう」を伝える言葉です。

ごちそうさま

食事を用意してくれた人へ「ありがとう」を伝える言葉です。

学校給食には多くの人がかかわっています

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。たくさんの人たちに、感謝の気持ちをもって食べましょう。



11月23日は 勤労感謝の日



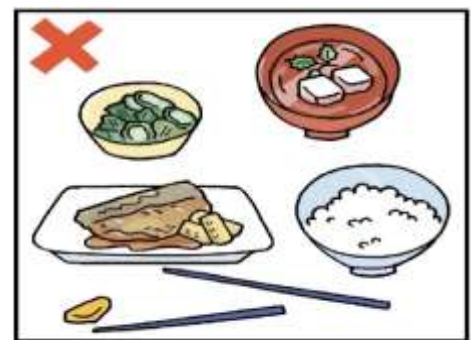
身近な人たちに、
「いつもありがとう」
と感謝を伝えよう。

11月24日は和食の日

「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ています。日本には多様な豊かな自然や食文化があります。11月24日は語呂合わせで「いい（11）日本（2）食（4）の日」つまり、和食の日です。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



わしよく
和食の
しよく
食器の
なら
並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

※関西では、汁ものを左側の奥（ごはんの奥）に置くこともあります。



11月8日は いい歯の日

おいしく食べるためには、健康な歯が大切です。食事の後の歯みがきをしっかりして、虫歯を予防しましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、歯の健康のためにとても大切なことです。やわらかい食べ物ばかりではなく、かみごたえのある食べ物を、意識してよくかんで食べましょう。自分が何回かんでいるか、数えてみるとよいかもしれませんね。

