

しよく いく

食育だより



令和6年度
栄南小学校

11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか。

そうぞう きゆうしよく ささ ひとびと

想像してみよう！ 給食を支える人々

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちが関わって作られています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ配送業者、献立を立てる栄養教諭や調理をする調理員、そして働いてくれているお家の人など、多くの人に支えられています。



のうか 農家さん



りようし 漁師さん



はいそうぎようしや 配送業者さん



えいようきようゆ 栄養教諭や
ちようりいん 調理員さん



うち ひと お家の人



しよくざい どうしよくぶつ いのち

食材は動植物の命

わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、野菜やきのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくということなのです。

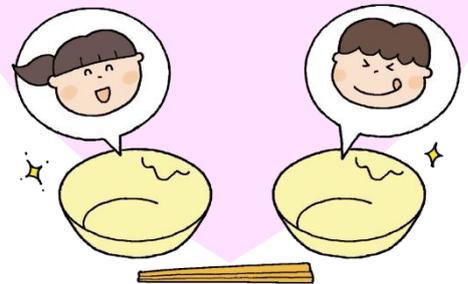
いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動植物への感謝の気持ちをもって、調理をしたり、食べたりすることが大切です。



かんしゃ こ

感謝を込めて

のこ 残さず食べよう！



しよくじ つく ひと 食事を作った人にとっては、食缶や食器が空っぽになって返ってくるのがなにより嬉しいことです。

しよくじ いみ

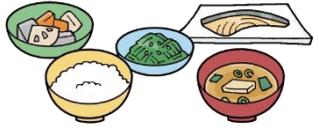
食事のあいさつには意味があります

日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただくことへの感謝、「ごちそうさま」は漢字で「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」という意味が込められています。意味を理解し、心を込めて食事のあいさつをしたいですね。



が っ か
11月24日は
わ し ょ く ひ
『和食の日』

2013年に「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ました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、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重要です。

① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	② バランスがよく健康的な食生活 
③ 自然の美しさの表現 	④ 年中行事との関わり 

わ し ょ く き ほ ん
和食の基本「だし」



こんぶ 煮干し かつおぶし ほ 干しいたけ



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食で、だしを味わいましょう。

かんぶつ
乾物のすすめ

～食ではぐくむ
ゆたかな心～



乾物とは、野菜や海藻類、魚介類などを乾燥させて、カラカラになるまで水分を抜いた食品のことです。昔から保存食として作られてきた乾物は、日本の食事に欠かせません。

かんぶつ
＜乾物のよいところ＞

- ★細菌やカビなどが繁殖しにくいので、長期間保存することができる。
- ★乾燥させることで、食べ物の「うま味」や「栄養価」がアップする。
- ★必要な分だけ使用し、残りは保存しておけるので食品ロス削減につながる。
- ★包丁を使わずに調理できるものが多いので、調理の時短になる。



乾物は常温で数か月以上にわたって保存することができるので、非常時の食料や料理に取り入れる常備食としても最適です。ぜひ、ご家庭でも乾物を取り入れてみてはいかがでしょうか。