

# 11月食育だより

平成 28 年 11 月 18 日  
松江第二中学校

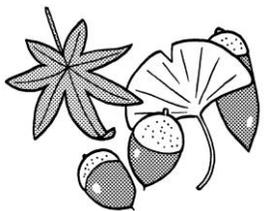
日暮れが早くなり、冬がすぐそばまで来ていることを感じる今日この頃です。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきたので、こまめな手洗いうがい、バランスの良い食事で風邪を予防しましょう。

## いただきますとごちそうさまは日本人の心

食事のあいさつには、それぞれ意味があります。わたしたちは生き物の命をいただいて生きています。そのため、生き物の命に感謝の気持ちを込めて「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（馳走）」とは、食材を育てたり、調理したり、駆け回っていただきありがとうございますという意味が込められています。食事の時には感謝の心を込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



## 勤労感謝の日



11月23日は勤労感謝の日です。食事は、食べ物を育てたりとったりする農家や漁師、畜産家などの生産者、食べ物や食事を運ぶ運送業者、食べ物を売る小売店の人、調理をする人などのたくさんの方がかかわっています。これらの人たちの働きのおかげで、わたしたちは毎日、食事をするのできるのです。毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを持って、残さず食べましょう。

## 食べ物を大切にするためにできること！

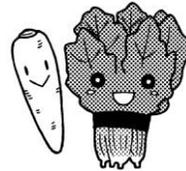
食べ物を無駄にしないために自分に合った量を考えて、残さずに食べるようにしましょう。好ききらいがある人は、一口でも食べてみましょう。また、自分で調理をする時は、食材の皮や端など、捨てる部分を少なくしましょう。

残さず食べよう



無駄なく調理しよう

## 地場産物を 食べよう！



地場産物を食べることは、食材の生産や流通などにかかわる人の努力を身近に感じ、また、地域の自然や食文化、産業などの理解を深め、感謝の気持ちを育てることにつながります。ぜひご家庭でも地場産物を活用し、話題にしてみてください。

## 小松菜給食・小中学校共通献立

11月22日は小松菜一斉給食です。東京スマイル農業協同組合から、江戸川区・足立区・葛飾区の三区の全小中学校に小松菜が一斉提供されます。また、連携校である西小松川小学校、第二松江小学校の栄養士さんと相談して立てた小松菜を使った共通献立の給食を実施します。

担当 栄養士 山本広美