11月 食育だより

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、働いている人や生産する人に感謝をする日です。私たちが何気なく食べている毎日の食事には、たくさんの食べ物、それを育てる人や調理をしてくれる人など、様々な人たちの手によって作られています。食事をするときには、食べ物や食事を支えてくれる人たちに感謝をしながら食べるようにしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

肉や魚、野菜、果物、米など命をいただいていることへの感謝を表す言葉です。



ごちそうさまでした

野菜や肉、魚を育てた人や食べ物を運ぶ人、料理を作ってくれた人などに感謝を表す言葉です。



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。それを記念して11月24日は11（いい）24（にほんしょく）として「和食の日」とされました。給食では、ごはんを中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

