

食育だより



坪井小学校
令和7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。自然の恵みをいただいています。「命」をいただくことへ感謝の気持ちをもって食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」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です。



「食べる」ことは、わたしたちが生きていくために、ほかの生き物の命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。

食品ロスは、命を粗末にすることになります。食べものを大切にして、感謝の心をもって食べましょう。「いただきます」とは、「命をいただきます」の意味です。

地場産物を食べよう！

地場産物は、生産者の顔が見える、運ぶエネルギーも少なく、新鮮なうちに消費者へ届くのでおいしく栄養があるなど良い点がたくさんあります。千葉県では、「千」の文字を使って「千産千消」ともいいます。

給食でも千葉県や船橋市の地場産物を積極的にとり入れています。6日の給食は、「千産千消メニュー」です。生産者の思いを感じながら食べてほしいと思います。また、ご家庭でも地場産物をぜひ活用してみましょう。

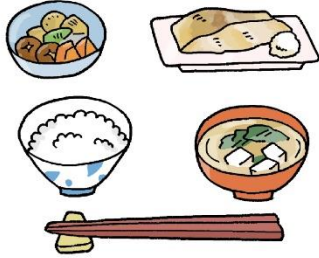
地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

11月24日は和食の日

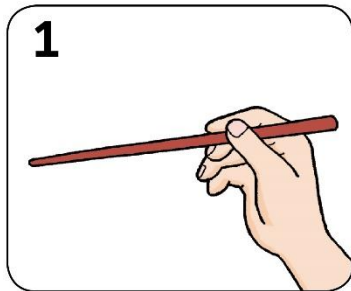
日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



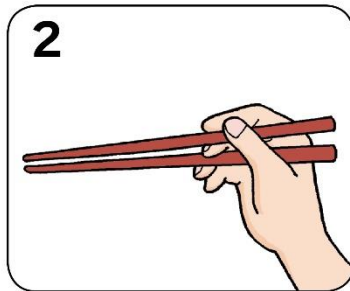
「和食・日本の伝統的な食文化」を次世代へと継承していくことの大切さを考える日として、11月24日（いにほんしょくのひ）は、「和食の日」と制定されました。

和食は、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す食材と旨味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そして栄養バランスの優れた献立が特徴です。自然を尊ぶ日本人の気質に育まれ、季節を感じさせ年中行事や人生の節目とも結びついた、世界に誇るべき食文化です。お箸の持ち方や、食器の置き方など和食のマナーも見直してみましょう。

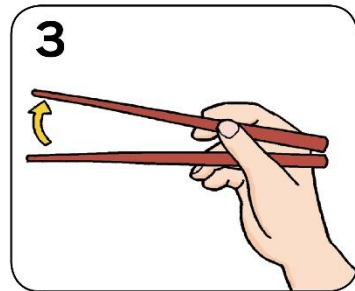
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

間違った はしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物うまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

こんな持ち方をしていませんか？

