きゅうしょくだより

平成26年
韮川小
おうちの人
とよみましょう

感謝して食べよう

米、野菜、肉、魚など私たちが食べているのは、みんな生きていたものです。食べものを粗末にすることは、命を無駄にしてしまうことになります。また、食べ物がなくてたくさんの人が死んでしまう国もあります。

食べものを大切にする心と感謝する気持ちを育てましょう。

感謝の気持ちをこめて食事のあいさつをしょう

いただきます

「いただく」という言葉は、もともと物を頭(いただき)にのせるという意味です。儀式で、物を受け取るときに頭やおでこにつけたことが始まりだと言われています。

働いてくれる家の人 ・ 調理員さん
食べものを育ててくれた人 ・ 命ある食べもの
すべてに感謝して、いただきます ・ ごちそうさまでした

ごちそうさま

もともとは「ちそう(馳走)」といい馬で走りまわることを意味していました。「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございました」という意味が含まれています。

食料自給率ってなに？

食料自給率とは自分の国の食べものをどれだけ自分の国で作っているかという割合です。日本は多くの食べものを外国から輸入していて食料自給率は約40%しかありません。もし、外国から食べものが来なくなってしまうと私たちは食べものがなくなって困ってしまします。

日本は先進国でビリ

食料自給率をあげるために私たちができることは…

① 旬の食べものを選びましょう
② 地元でとれる食材を使いましょう
③ 主食をごはんにしましょう
④ 食べ残しを減らしましょう
⑤ 自給率を知り意識して食べましょう

☆☆ごはんを一食につきもうひと口食べると自給率が1％向上☆☆

旬の食べ物　しめじ

しめじは「香りまつたけ、味しめじ」ともいわれるほど味の良いきのこです。どのしめじもビタミンB群というエネルギーの働きを助けます。炊き込みごはんや汁もの炒め物など幅広く利用されますが、カロリーが低いのでダイエットメニューにもよいです。また、干すことでうま味が増えおいしくなります。

もんだい

“じゃがいも”と“さといも”
どちらがおもたいでしょう？

①

じゃがいも

②

さといも

こたえは、職員室前の献立表近くにあります。