

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと『新嘗祭』といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいたしましょう。

食事のあいさつの意味を知ろう!



食事の前や後のあいさつ、そして何かをしていただいた後には、しっかりお礼をいうことができますか? あいさつには、それぞれ意味があります。なぜあいさつをするのか、その意味を知り、きちんとあいさつをしましょう。

いただきます ~大切なものをいただく(もらう)~

みんなの健康や幸せを願う人の気持ち

食べ物となった動植物の命

頂く・戴く



農家さん



漁師さん



こめ 米(稲)



さかな 魚



酪農家さん



にわとり



やさい 野菜

「いただきます」は「いただく」から生まれた言葉です。もともと大切なものを頭の上へ一度のせてから受け取るしぐさを表し、そこから「もらう」のていねいな言い方となりました。食事でみなさんがいただく大切なものはなんでしょう?

ありがとう ~感謝の気持ちを表す~

ごちそうさま ~食事に関わった人たちの苦勞をねぎらう~

御馳走様



納入業者さん



栄養教諭・学校栄養士の先生

ごちそうさまは「馳走」という言葉から生まれました。「馳走」は「走り回る」という意味です。材料を集めるために走り回り、一生懸命に準備して下さったことへの感謝を込めて、「御」と「様」をつけて食事のあいさつになりました。



調理員さん



せんせい 先生



給食当番さん



おうちのひと

有り難い

「ありがとう」という言葉は、もともと「有り難い」という言葉から生まれたあいさつで、文字通り「有ることが難しい」つまり、めったにないことに感謝するということなのです。

☆おたよりの裏面も
見てみよう!!



「和食」を見直そう!



(一社)和食文化国民会議・制定

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか?ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う。</p>	<p>はしを正しく使って食べる。</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる。</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる。</p>	<p>旬の食べ物を味わう。</p>
-----------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------

目指せ「はし名人」

11月17日(金)の授業参観で、2年生が「はしの正しいもち方」について学習しました。保護者の方にもご協力いただき、はしの正しい持ち方を練習をしました。自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましよう。

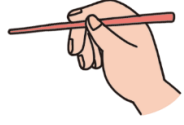


ただ正しいはしの持ち方

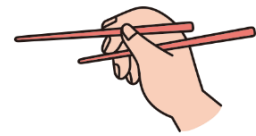
上のはしだけ動かそう。下のはしは動かさないよ!



①正しいえんぴつの持ち方で、親指・人差し指・中指ではしを1本持つ。このとき親指は、はしの真ん中より少し上を持つ。



②はしを「1」の字を書くように、上下に動かす。動かす指は、親指・人差し指・中指。



③もう1本のはしを親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。



④はしを親指のつけ根と薬指の第一関節あたりで固定する。

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方

<p>たてばし</p>	<p>わたしばし</p>	<p>さしばし</p>	<p>よせばし</p>	<p>なみだばし</p>
<p>まよいばし</p>	<p>もちばし</p>	<p>ひろいばし</p>	<p>ねぶりばし</p>	<p>たたきばし</p>

正しいはし使いは、一生の宝物です。間違った持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。

