

# きゅうしょくだよい

尾道市教育委員会

# 11月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」（残菜ゼロの取組）（令和7年度）



尾道市教育委員会

木の葉が色づき、秋も深まってきました。新米、魚、野菜、果物がより一層おいしさを増す時期です。また、これからは朝晩の冷え込みで一日の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすくなります。冬の訪れに備えて、栄養バランスのとれた食事を心がけて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## かんしゃ ころろ たいせつ 感謝の心を大切に・・・

11月23日は『勤労感謝の日』です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う」という日です。私たちの給食もたくさんの人たちの力によってできています。感謝していただきましょう。

### いのち かんしゃ 1. 命をいただいていることへの感謝



みなさんが何気なく食べている「米」「肉」「魚」「野菜」「果物」は、みんな生きています。私たちは「動物」や「植物」の命をいただいて自分の命を育てています。

### ころろ こ つく ひと かんしゃ 2. 心を込めて作ってくださる人びとへの感謝



毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。生産者さん、栄養士さん、調理員さんのほかにどんな人たちが関わっているのか考えてみましょう。

### まいにちしんばい たもの かんしゃ 3. 毎日心配しないで「食べ物」をいただけることへの感謝



現在、日本では飢餓（食べ物不足している状態）を身近に感じる機会は少なく、日本には関係ない話として見過ごされてしまうかもしれません。しかし、世界では十人に一人が飢餓状態にあるといわれています。食べ物がいつでも食べられる状態はとても恵まれているといえます。

### かんしゃ きも かた ～感謝の気持ちのあらわれ方～

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- ・よく味わって食べよう
- ・食器などを丁寧に扱おう
- ・後片付けをきちんとしよう

