

# 食育だより11月



平成29年10月31日  
練馬区立豊玉第二中学校

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、「勤労をたっ**と**び、生産を祝い、国民たがいに感謝し合う」日です。

その年にとれた収穫に感謝する「新嘗祭」<sup>にいなめさい</sup>が古くから行われてきました。秋の実りが出そう時期です。自然の恵みへの感謝、また働くことの尊さについて思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう。

## ●「いただきます」のあいさつをしっかりしよう!

「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声を出してしっかりあいさつしましょう。



## ●マナーを守って食べよう!

作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



## ●「ばっかり食べ」はやめよう!

1つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。和食では、とくにしてはいけない食べ方です。



## ●「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに!

「ご馳走(ちそう)」とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後にあらためてしっかり伝えましょう。



# ありがとう!

## ●後片付けは思いやりの心で!

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンやはしは向きをそろえましょう。食べ残しやごみはきまりに従って集めましょう。

