

# 食育だより 5月号



令和4年5月 川口市立十二月田小学校

新学期がスタートして1ヶ月がたちました。新しい学年やクラスにも慣れてきたこととおもいます。5月は新しい環境での緊張がとれてほっとすると同時に、つかれが出やすい時です。栄養と休養をしっかりとって、体調をくずさないように気をつけましょう。

だれ

## 「いただきます」「ごちそうさま」は誰のため？

みなさんは、食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？ それぞれのあいさつには、大切な意味があります。心をこめて、言いましょう。

いただきます



ごちそうさま



食べ物は、もとは生き物です。肉や魚はもちろん、野菜や米などの植物や、卵も同じです。

「いただきます」には、「食べ物の命をいただきます。ありがとうございます。」という意味があります。

漢字で書くと「ご馳走様」。「馳」と「走」という漢字には忙しく走り回るという意味があります。

「忙しく走り回って、一生懸命作ってくださり、ありがとうございます。」という感謝の言葉です。

## 食べることは 命のバトンを 受け継ぐこと



みなさんは、食べることによって、命を受け継いでいます。

むだにならないように、残さず食べましょう。

受け継いだ命を大切に、体も心もしっかり成長していきましょう。



## いはん ようちゅうい マナー違反に要注意！



食事のときには、あいさつ以外にも気をつけたいマナーがあります。次のようなことをしている人は要注意！おたがいに気をつけて、楽しく、おいしく食べられるようにしましょう。



## 5月のこんだて紹介

☆5月9日（月） かつおのたまねぎソースがけ

かつおの美味しい季節は春と秋の2回あり、3月～5月に黒潮に乗って太平洋岸を北上するものが初がかつおと呼ばれます。江戸時代には特に珍重されていました。初物は縁起が良く食べると寿命が75日延びるとされる中で、かつおの初物は10倍、つまり750日も延びると言われていました。

給食ではたまねぎ・にんにくのさっぱりとした「タレ」を作り、揚げた「かつお」にかけています。新しい環境で疲れが出やすくなるこの時期はお酢の効果でご飯をしっかりと食べられるといいですね。

