



食育だより 11月号

令和5年11月17日

世知原給食センター

文責 栄養教諭

秋が深まっています。冬の足音も聞こえてきます。来週23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくりたりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事することができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようしましょう。

食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、**どれも生き物の命をいたしています**いるものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、同じ食べものでも、大好きな人、苦手な人がいます。

苦手な人は、「嫌いだから食べない」ではなく一口でも挑戦して、できるだけ食べるよう努めてみましょう。



11月23日は勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいかですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、様々な人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



日本の食料自給率は約**40%**



食料自給率とは、その国で食べている食料のうちどのくらいが国内でまかなえるかを表す割合です。日本は多くの食べものを外国から輸入にたっています。万が一輸入がストップすると、私たちは食べるものがかもしれません。

しかし、食品ロスが多く、食べ残しを廃棄するための費用が輸入の費用を上回っている現実があります。

食料自給率、食品ロスのことをもっと考えていきたいものです。