



3月 食べものに感謝!

食事は毎日元気に運動したり、勉強するために欠かせない大切なものです。給食や家でご飯を残さずに食べていますか?そして、食事のときに心をこめて「いただきます」、「ごちそうさま」を言っていますか?だれに、何をいただくのでしょうか。考えてみましょう。

普段の食事ではどれくらいたくさんの生命をいただき、どれくらいの人に関わっているか、みんながご飯を食べるまでの裏側を、学校の給食を例に見てみましょう!

【給食ができるまで】

農家や酪農家が365日野菜や動物の世話をして育てています



漁師が毎日新鮮な魚をとります何か月も船で暮らしながら魚をすることもあります

安全かチェックした後に工場加工されたりスーパーなどで販売されます

調理師などが材料をそろえ安全やおいしさを考えながら調理します

管理栄養士が栄養バランスを考えて献立を立てます



はいき 食品廃棄と食品ロス!

食品ロスとは食べ残し、野菜の皮やヘタの取りすぎ、消費期限切れ食品など、本当は食べられるけれど捨てられている食品のことです。日本では年間約1700万トンの食品廃棄物が出ていて、このうち食品ロスは年間500~800万トンにもなります。家庭から出される生ごみの中でも、食べ残しが33%もあり、その中でも手つかずの食品が半分以上をしめます。

自分が食べられる分だけ食事を作ったり、お皿に入れるようにして好き嫌いせず食べて、食べ物のムダをなくしましょう。

お米作りは八十八手!?

- 『米』という漢字の起源を知っていますか? 米は漢字の『八十八』からできています。これは稲を植えてから収穫するまでに88回もの手間をかけなければならないからです!
- 『百姓』という言葉は、良い作物を収穫するために100回通って世話をしなければならないということからできた言葉と言われています!

お米は、春に稲を植えて秋に収穫します。その間、天気の影響や虫の被害を防ぎながら、水や土の管理を行います。稲刈りをした後は乾燥、脱穀、精米を行って、やっとみんなが食べられるお米になります。実際には100回以上の手をかけて作られていることがわかります!

☆クイズ☆正しいのはどれ?

- ①テーブルの食器の位置は気にしない
- ②ご飯を口に入れていなくても大きな声で話す
- ③好き嫌いせずに残さず食べる

いつもご飯を作ってくれるおうちの方に「ありがとう」を伝えよう!お手伝いもしようね!

①お米は稲の穂からとれる。②お米は稲の穂からとれる。③お米は稲の穂からとれる。

©: 農水省

「感謝」をこめてあいさつしよう

◇いただきます◇

- ①いのち 野菜、肉、魚などにはすべて生命があります。いただいた生命に感謝しよう
- ②はたらく 食事ができるまでに関わってくれたたくさんの人に感謝しよう
- ③周りの人 いっしょに給食や食事をしてくれる友だちや家族に感謝しよう

◇ごちそうさま◇

ごちそうさまを漢字で書くと「御馳走様」です。①「馳」「走」はどちらも走るという意味。②「御」「様」は敬意を表す言葉。昔は食事を用意するために馬を走らせ、食材を集めたこと由来します。用意してくれた方々へ感謝しよう。



☆食事中のマナー☆

【マナーが大切な理由】

- ①食べ物や作ってくれた人への感謝を表すため
 - ②周囲の人にイヤな思いをさせないため
- ふだんの食事からマナーに気をつけて食べよう!

- ・あいさつをする「いただきます」「ごちそうさま」
- ・食べられる量だけお皿に盛る(残すほど入れない)
- ・周りにこぼさないように食べる
- ・正しくおはしを使う
- ・食器の位置はお茶碗が左、汁物が右(右利きの人)
- ・食事の準備に協力する
- ・口に入れたまましゃべらない
- ・友だちや家族と楽しく食べる



日光、降雨量、気温、台風、害虫、野生の動物などによる農業への影響

日照りが続くと作物は大きくなりません。雨が多すぎても作物はうまく育たず、天候によって作物の成長や収穫量が大きく変わります。また、努力して育てても天候や動物のひがいを受け、みんなの元に届くのは育てた作物のすべてではありません。

なんと!! 北海道の面積の483倍 (北海道8.345ha)

平成26年の麦や野菜、果物などの被害状況

	ひがい面積 (ヘクタール)	ひがい量 (トン)	ひがい見込金額 (百万円)
1月以降の降雪など	4030	54400	19800
梅雨前線による降雨	7330	20700	1920
台風12、11号による大雨	35000	32800	3380
台風18号	24500	32300	1400
台風19号	34600	55100	2060

日本人が1年に食べる米重量の90万倍 (60kg/年/人)

自然災害だけでもこんなにもひがいがあることがわかるね! 農家さんの苦労も感じながら、食べ物を大切にしよう!

参照: 農林水産省HP

おひな祭りに

簡単! ひしもち風 おにぎらず

材料(2人分)

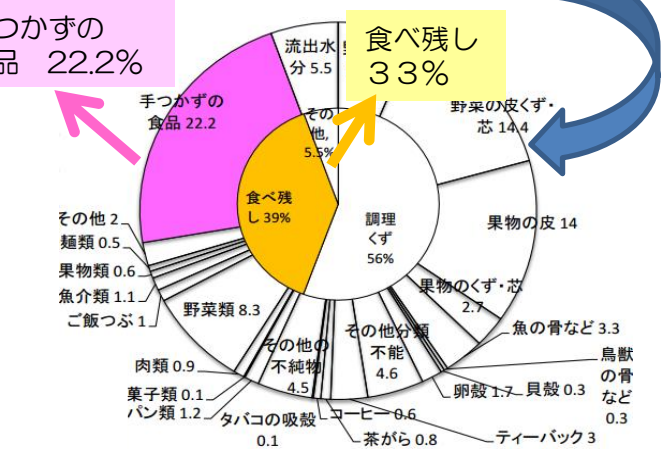
- ・大葉 3枚
- ・鮭フレーク スプーン3杯
- ・ご飯 お茶碗2杯
- ・レタス 2枚
- ・大きいのり 2枚

作り方

1. ご飯を3等分して、1つは鮭フレークを混ぜる(ピンクのご飯) もう1つには干切りにした大葉を混ぜる(緑のご飯)
2. のりに緑のご飯をのせて、その上にレタスをのせ、さらに白ごはんと、ピンクのご飯をのせる
3. のりを上下、左右からたたんで、包んでいく
4. ラップで包んでなじませたら、半分に切ってできあがり!



うす焼き卵やツナ、きんぴらなど好きな具材を入れてみてね



「家庭から出される生ごみの内訳のグラフ」 参考: 農林水産省

公衆栄養学研究室 あーちゃん