



食育だより

甲斐市立竜王西小学校
令和6年 11月

大切にしたい もったいないの心



みなさんは、給食を残さずに食べていますか？
苦手な食べ物や味つけ、準備に時間がかかって
食べる時間が短くなってしまう、太りたくないからなど、
さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。

しかし、一人の残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になってしまいます。給食は、成長期のみなさんの体にとって、大切な栄養をバランス良く食べられるよう考えて作られています。

また、給食ができるまでには、多くの人や物が関わっています。
ですから、感謝の気持ちを忘れずに、自分の食べられる量を調整しながら、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

食品ロス削減 3つのコツ

1

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3

作った料理は早めに食べ切りましょう。

目の健康にビタミンAを!

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなったりして、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

ビタミンAを多く含む食べ物



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事をいただきましょう。



