

# 11月給食だより



今月の目標 「感謝して食べよう」

木々の葉が鮮やかに染まり、秋も深まってきました。日が暮れるもの早くなり、秋から冬へと季節の移り変わりを感ずみます。気温の変化で体調をくずしやすい時期でもあるので、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 食べ物に感謝



わたしたちは、食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心をもって食べましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



### いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

さて、みなさんは「苦手な食べ物」が給食に出たとき、どうしていますか？もし、手を付けずに残しているとしたら、動物や植物の命を粗末にしていることとなります。それから、給食の残りはすべてごみになってしまいます。本当ならみなさんの体のなかで様々な役目を果たすはずだった食べ物がごみになってしまうなんてもったいない！！世界には、食べ物が足りなくて困っている人たちがたくさんいます。「食べたい時に食べたいものが食べられる」…当たり前のように、実はとても幸せなことです。いろいろなことに「ありがとう」の気持ちを持って、食べ物を大切にしましょう。

## MOTTAINAI(もったいない)



2004年にノーベル平和賞を受賞したアフリカのワンガリ・マータイさん(1940~2011)が強く心に感じた日本語が「もったいない」という言葉でした。マータイさんはこの美しい日本語を、環境を守る世界共通語「MOTTAINAI」として広める活動を行ってきました。環境を守るという中には、食べ物を大切にするということも含まれます。食べ物のもともと植物や動物の命、これを無駄にすることはまさに「MOTTAINAI」ことです。でも、食べ物を残すことを何とも思わない人も残念ながらいまいます。みなさんには「MOTTAINAI」という気持ちをいつも持っている人であってほしいと思います。

### 日本の食品ロス・年間約640万トン！

1人1日、おちゃわん1杯分のごはんを捨てている量になります。「食品ロス」はまだ食べられるのに捨てられる食品のこと。食べ物をむだにしないためにみなさんができると、たくさんありますよ・・・