

れいわ ねんど  
令和6年度

# 11月食育だより



あい ち けんりつ み よしとくべつし えんがっこう  
愛知県立三好特別支援学校

## 【今月の目標】 食事のあいさつをきちんとしよう

あき ふか はださむ かん ふ か ぜ たいちょう  
秋も深まり、肌寒く感じることも増えました。風邪やインフルエンザなどをはじめ、体調  
くず やすくなる 季節でもあります。毎日の手洗い・うがいを欠かさず、健康的な 食事  
えいよう と たいちょう とどの  
栄養を摂りながらしっかりと体調を整えましょう。

## こころ 心を込めて しょくじ 食事のあいさつをしよう

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、どんな意味があるか知  
っていますか？ 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命を  
いただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食  
事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとして  
ではなく、意味を考え、心を込めて「いただきます」と「ごちそうさま」が言えるといい  
ですね。

## こめ きせつ お米がおいしい季節がやってきました



ほんこう きゅうしよく こめ がつちゅうじゆん しんまい  
本校の給食のお米は11月中旬からいよいよ新米になります。

お米は、ご飯として食べるだけでなく、お団子やせんべい、お酒、酢やみそなど調味料の材料になっ  
ていて、日本の食文化には欠かせないものです。でも、お米を食べるのは日本だけではありません。  
せかい さまざま こめ つか しょうり  
世界には様々なお米を使った料理があります。

## せかい こめりょうり 世界の米料理



フォー	ビビンバ	パエリア	ナシゴレン	リゾット	すし

この6つの国の料理だよ。  
どの国の料理かわかるかな？

日本	インドネシア	スペイン
ベトナム	イタリア	韓国

### こたえ

(★目) フォー (ベトナム) ナシゴレン (インドネシア) リゾット  
(スペイン) ビビンバ (韓国) すし (日本) - 正解

