食育だより



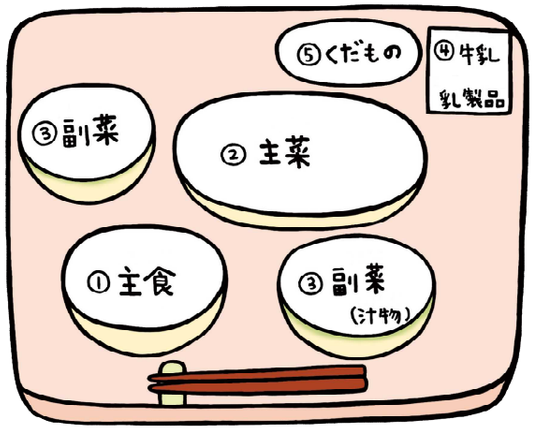
2026年
11月号

春日市教育委員会

見事な大輪の菊が咲きほこり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。新米も出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に店頭に並びます。寒い冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるよう心がけましょう。

バランスよく食べよう ～食事の基本形～

体を動かすエネルギーも、体をつくる材料や、体を病気から守るために必要なものも、すべて毎日の食事から得ています。毎日バランスのよい食事にするためには「主食＋主菜＋副菜」がそろった「食事の基本形」を意識しながら食べることが大切です。



①主食 …… 体を動かし、脳をはたらかせるエネルギー源（炭水化物）をたくさん含んだ食べ物。ご飯、パン、めん類など。

②主菜 …… 体をつくる材料（たんぱく質）をたくさん含む、肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使った食事の中心になるおかず。

③副菜 …… 体を病気から守ったり、調子を整えるもの（ビタミン・無機質（ミネラル）・食物せんい）が豊富な野菜、海そうを多く使ったおかず。みそ汁・スープなどの汁物と2品そろえる。

【さらにそろうとよいもの。デザートやおやつに食べてもよい】

④牛乳・乳製品… 丈夫な骨をつくるカルシウムが豊富。

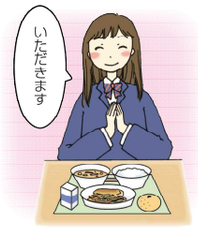
⑤くだもの …… ビタミンや食物せんいをさらにとることができる。

感謝して食べよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日には宮中行事として、その年にとれた収穫に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」が古くから行われてきました。秋の実りが出そろう時季です。自然の恵みへの感謝、また働くことの尊さについて思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう。

●「いただきます」のあいさつをしっかりしよう!

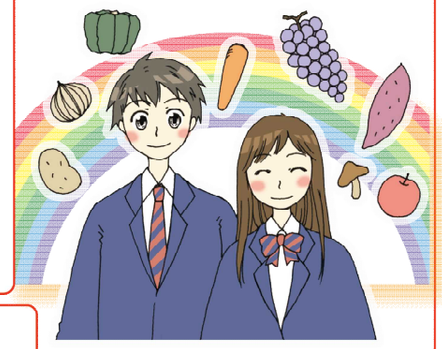
「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声を出してしっかりあいさつしましょう。



●マナーを守って食べよう！

作る人の思いが込（こ）められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。





ありがとう！

●「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに!

「ご馳走（ちそう）」とは、食事の用意のために駆（か）け回り、一生懸命（けんめい）働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後にあらためてしっかり伝えましょう。



●「ばっかり食べ」はやめよう!

１つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」は、栄養の偏（かたよ）りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。和食では、とくにしてはいけない食べ方です。



●後片付けは思いやりの心で!

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンやはしは向きをそろえましょう。食べ残しやごみはきまりに従って集めましょう。



※もっとたよれる食育だより参照