

少しずつ暑さも和らぎ、秋らしい気温になってきましたね。「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」など、気温が落ち着く秋は様々なことに取り組みたくなる季節でもあります。諸説ありますが、一年のうちで一番農作物の収穫が豊富だったため「収穫の秋」「実りの秋」という言葉が生まれ、そこから「食欲の秋」という言葉も生まれたと言われています。体調に気を付けて、秋を楽しんでくださいね！

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、命をいただくということ、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます
ごちそうさまでした



食事を支える人たち



生産者の人



料理を作る人



食品の加工や販売に関わる人



食べ物を運ぶ人

もとは生きていた
食べ物の命

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



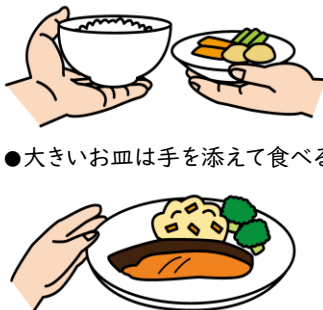
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる





！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★ 口を閉じてよくかんで食べましょう

かむ かむ



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



