



あいさつ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」、食べ終わった後に「ごちそうさまでした」の挨拶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か知っていますか？

いただきます

私たちが食べている食べ物は、もともと生きた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。



ごちそうさまでした

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”という意味があります。



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、魚を獲る人、食材を運ぶ人など、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、食事を大切にいただきましょう。



そうだったのか！お米クイズ

Q1

次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？

①



②



③



Q2

ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう？

①おなかの調子を整える働き

②脳やからだのエネルギーになる働き

③からだの血や肉になる働き



Q3

1杯のお茶碗（ごはん約150g）には、何つぶのお米が入っているでしょう？

①



②



③



◎=△〇 ②=△〇

(△〇ロキ△〇判② `キワ判①) ◎=1〇 ぞろこ

おうちde給食！作ってみよう

＜かす汁＞

ざいりょう 材料（4人分）

豚肉	80g
油揚げ	20g
ごぼう	60g
ちくわ	1本
つきこんにやく	80g
人参	1/3本



白ねぎ	30g
味噌	小さじ2
酒かす（練り）	30g
だし汁	650ml

作り方

- ① 人参は千切り、ちくわと白ねぎは輪切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは短冊切りにし湯をかける。つきこんにやくは下茹でする。ごぼうはさがぎにし、水にさらして灰汁を抜く。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豚肉、人参、油揚げ、つきこんにやく、ごぼうの順に入れて灰汁を取りながら煮る。
- ④ ③の鍋から取っただし汁で、味噌と酒かすを溶いておく。
- ⑤ 鍋に④、ちくわ、白ねぎを入れて火が通れば完成。