



秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りが豊かな食材で作られた料理は、目にも美味しく食欲が増してきます。普段使っている食器を変えてみたり、食材を1つ多くプラスするなどちょっとした工夫を加えて、食卓でも目から美味しい秋を味わってみましょう！

11月食育クイズ

問1 お米を食べているのは日本人だけではありません。他にもたくさんの国で食べられ、そして、お米からはいろいろなものが作られています。お米から出来るものは次のうちどれでしょう？

- ① ヨーグルト ② 麺 ③ 豆腐

問2 お米をはかる単位を「合」と言いますが、1合はどれぐらいでしょう？

- ① 180ml ② 200ml ③ 1000ml

問1の答え ②麺

お米から麺を作っている国はアジアにたくさんあります。ベトナムは「フォー」、台湾は「ビーフン」、タイは「センレック」と言う麺があります。これらのアジア近隣の国では、お米をごはんとしても食べます。

問2の答え ①180ml

「合」はお米やお酒をはかるのに昔から使われていた単位です。炊飯器についている計量カップは一合180mlになっていてこのカップでお米を量ればOKです。料理で使う普通の計量カップは200mlです。



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと【新嘗祭】(にいなめさい) といって、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日です。私たちは普段何気なく食事をしてしまいがちですが、食卓に食材が並ぶまでには、たくさんの人や、動植物の命が関わっています。一口一口、よく噛んで味わい、感謝の気持ちを持って食べましょう。

心を込めてあいさつしよう！

いただきます



食べ物となった生き物の命をいただく事への感謝、食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさまでした



食事を作るために食材を育てたり集めたり、料理を作ったりする為に、駆けまわってくれた人への感謝の気持ちが込められています。

私たちは、肉や魚、果物などの『命』をもらって生きています。自分の『命』を守るために、食べ物の『命』を食べているのです。食べ物を残して捨てることは、それらの『命』を無駄にすることになります。世界には食べるものがなくて病気になったり、亡くなってしまう人も多くいます。食べ物があることに感謝して、大切に味わって食べましょう！！