

2026^{ねんど}年度

しよく いく

食 育 だ よ り

だい 5^{ごう}号

2026. 9. 18

まいつき にち しよくいく ひ
毎月19日は食育の日

ひか みとくべつしえんがっこう
氷上特別支援学校

すこ すす 少しずつ涼しくなって、秋の訪れを感じられるようになってきました。これからの季節はあき た もの でまわ くり なし 秋のおいしい食べ物が出回ります。栗や梨、さつまいもなど、旬の食材をおいしくいただき、2学期も元気に過ごしましょう。

がつ しよくいくもくひょう
9月の食育目標

かんしゃ た
「感謝して食べよう」



いただきます

た 食べる前のあいさつは「いただきます」です。た もの りょうり 食べ物も、料理されるまでは生きていました。やさい はたけ さかな みず なか そだ 「いのち」を分けてくれてありがとう、という気持ちを込めて「いただきます」といしましょう。

た お 食べ終わった後のあいさつは「ごちそうさま」です。やさい そだ のうか さかな 野菜を育ててくれた農家さん、魚をとってくれた漁師さん、しよくさい はこ うんてんしゅ 食材を運んでくれた運転手さん、そして料理を作ってくれた人…たくさんの方が関わって食事ができています。感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」といしましょう。

ごちそうさまでした



きょう
今日からやってみよう！

☐ て あ 手を合わせて「いただきます」「ごちそうさま」と言う。

☐ ひと つくってくれた人に「おいしい」と伝える。

☐ すききらいを へらして ひとくち おお た 一口でも多く食べる。

☐ ちゃわん お茶碗に ごはんつぶを のこ 残さず ピカピカにする。