

ぶちうま 食育だより



下関市学校保健会
栄養士部会

下関市では、平成20年3月に「第1次下関ぶちうま食育プラン」が作成され、市民の食育を推進してきました。第1次計画では、4つの分野の目標に向かって取り組みが進められましたが、依然として多くの食の課題が残っています。

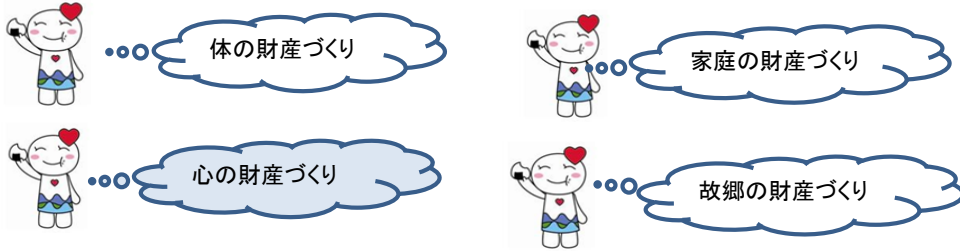
そこで、「第1次ぶちうま食育プラン」を見直し、『「周知」の段階から「実践」へ』に向けて、より具体的に踏み出せるよう平成25年3月に「第2次下関ぶちうま食育プラン」が作成されました。

第2次下関ぶちうま食育プラン

めざす姿

いのちを考え、「生きる力」を育む財産づくり

第2次下関ぶちうま食育プランの4つの財産づくりと目的



～ 心の財産づくり (今年度の重点取組事項) ～

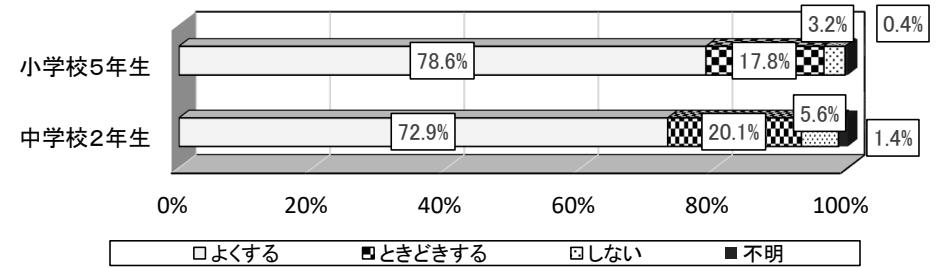
ライフスタイルの多様化などで、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族で会話をゆっくり楽しみながらする食事は、心も体も元気してくれます。

食事をするときには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。実は、とても大切な理由があるのです。

みんなで食べたらおいしいね。



家で食事をするときに「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。



「いただく」という言葉は、もともと、ものを頭の上(いただき)にのせるという意味からきました。儀式で、ものを受け取るときに、頭や額につける動作を行ったことが始まりでした。「すばらしいものをいただきます」という言葉が短くなって「いただきます」となりました。

いただきます



また、生きているものの命を「いただく」という意味も含まれています。

自然の恩恵、米や野菜などを作ってくださった人、料理してくださった人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められています。



知っていますか？ 言葉の意味を・・・

「ごちそうさま」という言葉は、「馳走(ちそう)」という、馬で走り回ることからきました。食事のおもてなしをするときに、いそがしく走り回ることをたとえて使われる言葉になりました。

食事を用意してくださった人に感謝して、「ご」と「さま」をつけるようになったのです。

食後のあいさつとして、江戸時代の後半から、使われるようになりました。

ごちそうさま



6月は食育月間、毎月19日は食育の日