

11月23日は 勤労感謝の日

勤労感謝の日は、働く人に感謝をする日です。食事を残さず食べること、好き嫌いをしないこと、食器をていねいに扱うことも、食事を作ってくれる人たちに感謝をすることになります。周りの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。

人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけて食べ物をとらなければならなかったこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから生まれたあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



人に「ごちそうさま」
命に「いただきます」

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



主食を食べよう!



主食(ごはんやパン、めんなど)をしっかりと食べていますか? 主食は、私たちが脳や体を動かすためのエネルギー源になります。そのため、3回の食事で必ず主食を食べることが大切です。

Q. 炭水化物(主食)ぬきダイエットは効果があるの?

A. 炭水化物ぬきは一時的に体重が減少するかもしれませんが、体にダメージも与えるので、成長期は特に避けたい方法です。炭水化物ぬきはたんぱく質や脂質の摂取割合が増えます。たんぱく質の割合増加は腎臓への負担が、脂質の場合は肥満や動脈硬化の危険が高まるといわれています。

