

6月は『食育月間』です♪

家族と一緒にバランスの良い食事を
楽しみましょう♪

毎月19日は
「食育の日」だよ♪



大切にしよう！食事のマナー

一緒に食事をする人同士が気持ち良く食卓を囲むことができるように、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつ、お箸の持ち方、使い方、食べる時の音、姿勢など、食事のマナーを大切にしましょう。

“いただきます”と“ごちそうさま”の意味

『いただきます』

目上の方からもらった物や神仏に供えた物を食べる時に、頭上（いただき）に掲げたことから、「食べる」の謙譲語として「いただく」が使われるようになり、食事を始める際のあいさつとして「いただきます」と言うようになりました。今では、食べ物を育ててくれた自然、食事に携わってくれた方々へあるいは食べ物そのものへの感謝を含んでいます。

『ごちそうさま』

「ごちそうさま」は馳走の丁寧語です。馳走は駆け走ること、昔、お客様のためにあれこれ走りまわって用意したことから「おもてなし」、「りっぱな料理」という意味になり、転じて、馳走して整えてくれたことに感謝の気持ちを表すことばになりました。

大事にしよう！日本型食生活



日本型食生活とは、米(ごはん)を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせることを言います。基本のかたちは、ごはんと汁物に3種類のおかず(主菜1品、副菜2品)を組み合わせた「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」です。

日本型食生活は、理想的な栄養バランスと言われていて、日本人の長寿に役立っているそうよ。



副菜

小鉢のメニュー
野菜、芋、海藻、きのこなどの料理。ビタミンやミネラル、食物繊維などの補給源。

主菜

メインの料理
肉、魚、卵、大豆製品などの料理。タンパク質をしっかりと確保。

主食

ごはん
身体のエネルギー源。

汁物

野菜やきのこ、海藻など具だくさんの汁物にすると栄養バランスがさらにアップ。

楽しもう！行事食



行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられているわよ。

行事食とは、季節折々の伝統行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを言います。まず思いつくのは正月のおせち料理ですが、他にも行事ごとに受け継がれてきた料理があります。



1月	正月	1~7日	おせち料理	7月	七夕	7日	そうめん
	人日	7日	七草粥		お盆	15日	精進料理
	鏡開き	11日	おしるこ		土用の丑の日	19日	うなぎ
	小正月	15日	小豆粥		土用の丑	31日	うなぎ
	二十日正月	20日	小豆粥	8月	お盆	15日	精進料理
2月	節分	2日	福豆、恵方巻き	9月	重陽の節句	9日	栗ごはん
	初午	6日	いなり寿司		彼岸	20~26日	おぼろ
3月	桃の節句	3日	ちらし寿司 菱餅、白酒	10月	十五夜	6日	月見団子
	彼岸	17~23日	ぼた餅	11月	十三夜	2日	月見団子
4月	花祭り	8日	甘茶		七五三	15日	千歳飴
	花見		花見団子	12月	冬至	22日	かぼちゃ
5月	端午の節句	5日	柏餅、ちまき		大晦日	31日	年越しそば
6月	夏至	21日	タコ(関西地方)				

※日には2025年の場合
地方によって異なる場合があります。

“食”でつながる



ウェブサイト「なごや食育ひろば」には、イベント情報や暮らしに役立つコラムなど、食育に関する内容が盛りだくさん！なごや食育ひろばに遊びに来てね。

www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp



Facebook



Instagram



名古屋市健康福祉局



ミックス
紙1責任ある森林
管理を支援しています
FSC® C100107