

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、「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、食べるときの音、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”的意味

『いただきます』

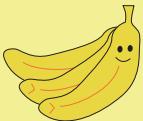
目上の方からもらった物や神仏に供えた物を食べる時に、頭上（いただき）に掲げたことから、「食べる」の謙譲語として「いただく」が使われるようになり、食事を始める際のあいさつとして「いただきます」と言うようになりました。今では、食べ物を育んでくれた自然、食事に携わってくれた方々へあるいは食べ物そのものの感謝を含んでいます。

『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で、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て食べることを言います。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。

主食

ごはん
身体のエネルギー源。

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。

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と言います。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。



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。



1月	正月	1~7日	おせち料理
人日		7日	七草粥
鏡開き	11日		おしるこ
小正月	15日		小豆粥
二十日正月	20日		小豆粥
2月	節分	3日	福豆、恵方巻き
	初午	12日	いなり寿司
3月	桃の節句	3日	ちらし寿司
			菱餅、白酒
	彼岸	17~23日	ぼた餅
4月	花祭り	8日	甘茶
	花見		花見団子
5月	端午の節句	5日	柏餅、ちまき
6月	夏至	21日	タコ(関西地方)
7月	七夕	7日	そうめん
	お盆	15日	精進料理
	土用の丑の日	24日	うなぎ

8月	土用の丑の日	5日	うなぎ
	お盆	15日	精進料理

9月	重陽の節句	9日	栗ごはん
	十五夜	17日	月見団子
	彼岸	19~25日	おはぎ

10月	十三夜	15日	月見団子
-----	-----	-----	------

11月	七五三	15日	千歳餅
-----	-----	-----	-----

12月	冬至	21日	かぼちゃ
	大晦日	31日	年越しそば

※日にちは 2024 年の場合
地方によって異なる場合があります。



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

このチラシは名古屋学芸大学メディア造形学部デザイン学科と協働して作成しました。

