



みんなで食べると、おいしい! 楽しい!

好ききらい、していませんか

しょっぱい、すっぱい、苦い、辛い、甘いなど、食べものにはいろんな味があるよ。好ききらいせずにいろいろなものを食べて、味のちがいを体でおぼえていこう。



くらべてみよう! 世界の米料理

世界ではどんな食べ方をしているのかな。



イタリア



リゾット



中国



チャーハン



日本



おにぎり



スペイン



パエリア



いくら丼 (北海道)

みんなで楽しく、食べるために

口にもものを入れたまま話をしたり、食事の途中で席を立ったりしてないかな。ごはんは、みんなで楽しく食べるもの。まわりの人がいやな気持ちになることはやめようね。

正しいはしの使い方

- えんぴつのように、はしを1本持つ
- もう1本のはしを、親指のつけ根とくすり指の先ではさむ
- はしは上の方だけ動かして、ものをはさむようにする



- まよいはし→何をとろうか、料理の上ではしを泳がせること
- さしはし→はしで食べものを突き刺すこと
- 寄せはし→器をはしで引き寄せたり、押し下げる

やってはいけないはしの使い方

並べ方もおぼえてね、和食のきほん

ごはんと汁もの、3つのおかずの「一汁三菜」。



茶わんが持ちやすいよう、ごはんは左手の近くに。

ありがとうの気持ちをつたえよう!

いただきます。

ごちそうさま。

「いただきます」と「ごちそうさま」

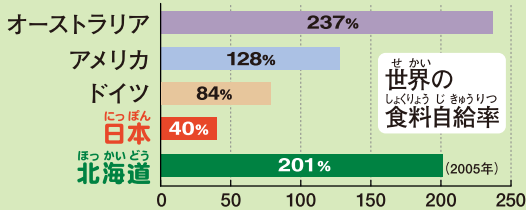
「いただきます」や「ごちそうさま」には、食べものやごはんをつくってくれた人、そして食べものの「いのち」に対する「ありがとう」の意味があるんだよ。ごはんを食べるときは、感謝の気持ちをこめてあいさつをしよう。

日本の食べものを、おうえんしよう

日本は食べものの多くを外国から輸入しています。みんなが食べているもののうち、日本でつくられている食べものの割合(食料自給率)は、40%しかありません。

わたしたちができること

- 地元でとれたものを食べる
- ごはんや野菜をたくさん食べる
- ごはんを残さない など



農林水産省/平成18年度食料自給率レポートより(カロリーベース・2003年)

地元でとれたものを食べると

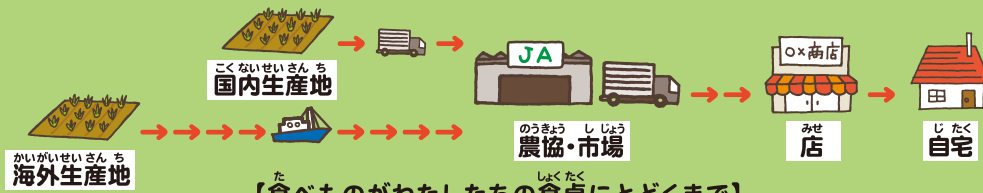
輸送にかかる、エネルギーの節約になる

輸送で出る排気ガスを減らすことができる

新鮮でおいしい環境にやさしい

「もったいない」が増えていきます

「きれいだから」「おなかがいっぱいだから」などと言って、ごはんを残してないかな。みんなのために一生けん命つくってくれる人や、食べものがなくて苦しんでいる人がいることを忘れないでね。



【食べものがわたしたちの食卓にとどくまで】