

しょくいく 食育だより

がつごう 11月号 勤労感謝の日

日増しに寒さが加わり、朝晩はめっきり冷え込む季節になりました。今月は23日に「勤労感謝の日」があります。私たちの食事は、農業、漁業、畜産業などに関わる人や、その食材を配送する人、販売する人、調理をする人など、色々な人のおかげで成り立っています。こうした方々への感謝の気持ちを忘れず、日々の食事を大切にいたしましょう！

食べ物の命に感謝して

私たちが食べるものは、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。食事をするときには、食事に関わる人々への感謝とともに、食べ物そのものへの感謝の気持ちも忘れないようにしましょう。そして、苦手な食べ物がある場合は、ひと口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。


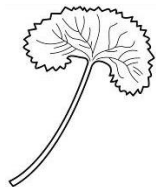
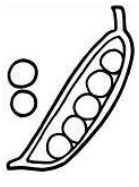



地場産物をもっと食べましょう！



みなさんは自分が住んでいる地域の地場産物を知っていますか？大阪府で生産量が多い農産物には下記の商品が挙げられますが、生産量が少ない等の理由で一般の市場には出回っていません。その地域に限っては代々有名な食材もあります。地場産物を積極的に食べることは、流通に使うエネルギーを減らすことができるほか、生産者の顔が見えるため、安全・安心で新鮮な旬の食材を手に入れることができるというメリットがあります。ぜひ、積極的に取り入れていきましょう。



<p>【春菊】</p>  <p>生産量 全国2位！</p>	<p>【ふき】</p>  <p>生産量 全国3位！</p>	<p>【グリーンピース】</p>  <p>生産量 全国3位！</p>	<p>【いちじく】</p>  <p>生産量 全国4位！</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------