

8, 「ありがとう」食は愛情のキャッチボール

「ありがとう」と言われると誰でも嬉しくなります。

おいしいものを食べたときは、こころも豊かになります。

「作ってくれてありがとう」「食べてくれてありがとう」その時の喜びや感謝の気持ちは言葉にして伝えましょう。

また、人間は何かを食べることによって命をいただいて、命をつないでいます。食材にも感謝をして、食事は残さずいただくようにしましょう。

まずは家庭から、今日から始めてみませんか。

目 標

- ◆ 感謝の気持ちをもって、出された物を残さずに食べよう。



①作る人は相手を思いやる心を忘れずに、食べる人は感謝の心を忘れずに

食育は家庭から。

家族の健康や食事の習慣は、家で作って食べることから生まれます。家庭で作る料理には、家族への愛情や思いやりがいっぱい。食材にひと手間かけて、丁寧に作ってみましょう。

たまには休日に家族みんなで料理を作ってみませんか。みんなで作った料理を、時には食材の話等もしながら、楽しく食べてみましょう。

また、食べる人は、作ってくれた人に「ごちそうさま、おいしかった」と言葉にして伝えましょう。

目 標

- ◆ 食材にひと手間かけて丁寧に作ろう。
- ◆ 「おいしかった」と一言、言おう。

