



# 毎月19日は「食育の日」です

## 大切にしよう 食事のマナー

一緒に食事をする人同士が楽し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、いただき(頭上)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」

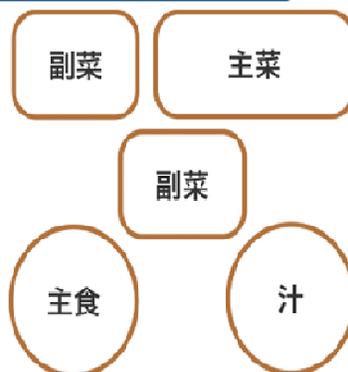
「ごちそうさま」は馳走の丁寧語です。馳走は駆け走ること、昔、お客様のためにあれこれ走り回って用意したことから「おもてなし」、「りっぱな料理」という意味になり、転じて「馳走して整えてくれたこと」に感謝の気持ちを表すこととなりました。

出典：語源由来辞典(gogen-allguide.com)

## 大切にしよう！日本型食生活

日本型食生活とは、米(ごはん)を中心に、肉や魚、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いいます。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。

### 一汁三菜



#### 主菜

メインのおかず  
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。

#### 副菜

小鉢のおかず  
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。

#### 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のバランスがさらによくなる。

### 日本型食生活の例



農林水産省HPより