

平和堂の「食育」の手引き

平和堂の食育活動は、健全な"食生活"をめざすとともに、食に関する感謝の心を深めることや、伝統のあるすぐれた食文化の継承など、地域の特性を生かした食生活に配慮することを目標にしています。



平和堂の「食育」に参加して**食の3かん王**になろう!!

食前に「いただきます」
食後に「ごちそうさまでした」
感謝の気持ちを態度と言葉で表しましょう

たくさんの人のおかげで私たちの生活があります。
食物だけに限らず、衣食住すべて、作る人、加工する人、運ぶ人の労力など、
多くの恩恵を受けています。それらの生産者の方々への感謝の
気持ちとして、食前・食後に「合掌」をしています。



食の3かん王

① 関心をもつ!!



バランスの良い食事の大切さを知ろう。

厚生労働省・農林水産省が公表した食事バランスガイドはコマの形。コマ本体は1日の栄養バランスを表現しています。コマを参考に、5つの区分をバランスよく摂り、健康のためにコマを上手に回すよう心がけましょう。



朝食は一日の活動のエネルギー源。

朝食を食べないとエネルギー不足になり、イライラしたりぼーっとしたりで勉強も仕事もはかどらなくなります。朝から体が元気に動き出せるようにしっかりエネルギーを補給しましょう。

② 感動する!!



野菜や果物の成長、実りに感動する。

実際に農場に行って、どのように育てられているかを見て、触って、食べてみましょう。実際に実っている様子を目にすれば、発見や感動もいっぱいです。それができない場合でも、子供達にはできるだけ丸ごと見せて、本来の姿を伝えるようにしましょう。



素材の力、おいしさに感動する。

昆布、かつおでだしをとっただけなのにそのおいしさに驚いたことはありませんか。素材を大切にすれば薄味でも味わい深い料理になります。薄味は健康な生活を送る上でも大切なこと。今日から調味料を控え、素材を活かした調理方法で素材のおいしさを堪能しましょう。

③ 感謝のころ!!



「いただきます」は命への感謝の言葉。

「いただきます」という言葉には、「命をいただきます」という意味が込められています。食前には「いただきます」、また食後には「ごちそうさまでした」、「おいしかったね」と感謝の気持ちを態度と言葉で表しましょう。

楽しい食卓を提供してくれる全てに感謝。

家族で囲む楽しい食卓作りには様々な条件が必要です。安全、安心な食材を届けてくれる生産者の努力、そして生命を育む地球環境。毎日の食事に感謝することを忘れず、捨てる生活から食べ物や資源を大切に作る生活に変えるなど、自分に何ができるか考えてみましょう。