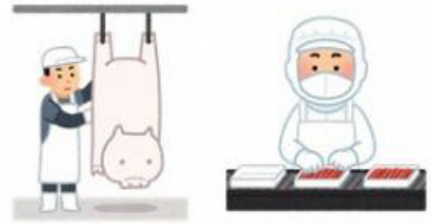


私たちの食事ができるまで

私たちが毎日食べているものは、たくさんの人々の手によって食卓へと運ばれてきます。
食事ができるまでに、どのような人々が関わっているのでしょうか。



生産



加工



輸送



販売



調理



この他にも、多くの人の手によって私たちの食事は作られています。
食事を支えてくれる人々への感謝の気持ちを大切にしましょう。

食事のあいさつの意味

○「いただきます」とは

食事が食卓に並ぶまでに関わったすべての人々への感謝の気持ち、動植物の命・自然の恵みを粗末にせずいただくという気持ちなど、様々な意味合いがこめられています。

○「ごちそうさま」とは

漢字で書くと「ご馳走様」。「馳走」は、走り回るという意味です。

昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備しなければなりませんでした。そのため、「私のために走り回ってくださってありがとう」という気持ちがこめられています。

残すともったいないよ！ 減らそう、食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を指します。食べられるのに捨ててしまうのは、もったいないですね。

国内では、年間約 646 万トン(平成 27 年度推計)にのぼる食品ロスが発生しており、環境への大きな負荷を生じさせています。三田市でも、家庭の台所から出る食べ物のごみのうち、少なくとも約 1 割が食品ロスとして廃棄されています。

○ 食品ロスを減らすために、できること

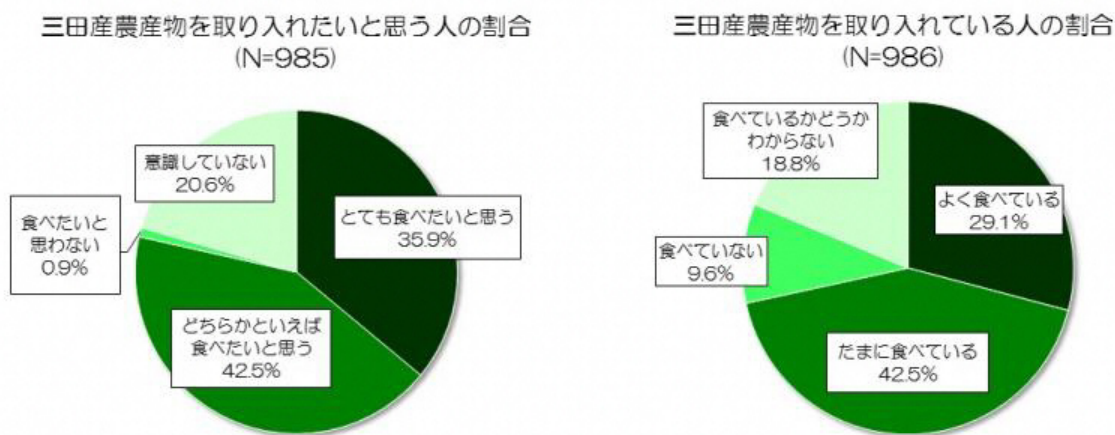
- ・買いすぎない
- ・残った食材を別の料理に活用する
- ・外食のときなど、食べきれ的分だけ注文する

三田の食材を食べよう！

「地産地消」という言葉を、耳にしたことがあると思います。

地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域でとれた生産物を、その地域で消費することをいいます。

三田市のアンケート調査では、三田産農作物を「とても食べたいと思う」「どちらかといえば食べたいと思う」と答えた人は、合わせて 78.5%。実際に「よく食べている」「たまに食べている」と答えた人は、合わせて 71.6%。全体的に、地産地消を意識している人の割合が高い傾向にあることがわかりました。(『三田市食育推進計画(後期)』より)



収穫の秋。三田市でも、様々な農産物が収穫時期を迎えます。

秋が旬の野菜には、黒豆、くりかぼちゃ。冬には、大根、白菜、ほうれん草なども出てきます。

三田の恵みを子どもたちに伝えていくためにも、新鮮でおいしい三田の食材を取り入れていきましょう。

三田の旬の野菜をおいしく食べて、心も身体も健康に！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155