

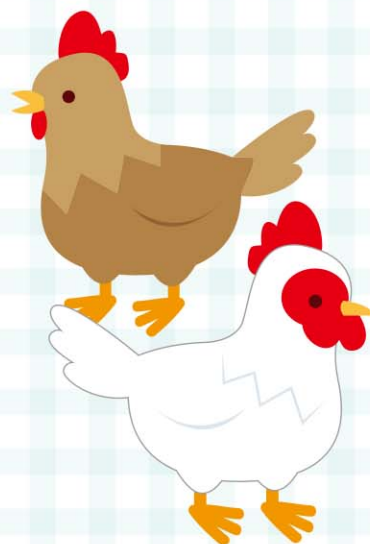
# 食べ物は、 自然や生き物からのめぐみ

私たちが食べている食べ物は、私たちのからだをつくるもとになったり、エネルギーになったり、私たちの「いのち」をささえています。食べることは、植物や動物の「いのち」をいただくことでもあります。

そしてつくる人、つくったものをはこぶ人、売る人、料理する人、たくさんの人のはたらきがあって、ようやく目の前に届き、食べ物として食べることができるのです。

「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつは、「いのち」をいただくことと、食べ物を育てた自然や人への「ありがとう」という気持ちを表す言葉なのです。

今回、『動物たちに、ありがとう。いただきます。』という気持ちを育むために、鶏の食肉処理実演を行います。



煮物やおでん、大根おろしなどメインから脇役まで活躍の幅が広く、日本人には非常になじみ深いダイコン。ダイコンはビタミンCたっぷり!風邪の予防に効果があると言われています。また、食物繊維も豊富なので整腸作用があり、便秘解消にも一役買ってくれます。また、葉は根よりもさらにビタミン類が豊富なので、お味噌汁の具や炒め物などでおいしくいただきましょう。

## 野菜を好きになろう!



外葉が大きく広がり、まるでお花のように美しいキャベツ。キャベツにはビタミンCなどビタミン類が豊富に含まれ、「貧乏人の医者」と呼ばれるほどの健康野菜です。胃もたれを改善する効果があるので、揚げ物に千切りキャベツは好相性です。



16世紀にジャワのジャガトラ港から長崎に伝えられたことから、この名前が付いたジャガイモ。当時はお花の鑑賞用として栽培されていたほどお花もきれいです。ナトリウムを体外に排出してくれる作用のあるカリウムが多く含まれ、他にもビタミンB1やビタミンC、食物繊維などを含みます。