

Let's 食育! vol.3

食を通じて育てよう! 「健やかな体」「豊かな心」

産業振興課農政G

「いただきます」の本当の意味

普段何気なく言っている「いただきます」。どのような意味が込められているかご存じですか? まずは、語源を紹介します。「いただきます」の「いただく」は、神様にお供えしたものを食べる時や、位の高い方から物を受け取る時に、頂(いただき。頭の上)に掲げたことから、「食べる」「もらう」の謙譲語として「いただく」が使われるようになったことに由来します。やがて、食事をはじめるときに「いただきます」というようになり、食前の挨拶として定着しました。

では、現在の「いただきます」はどういった意味合いで使われているのでしょうか。食事を始めるときの「いただきます」には2つの意味があると言われています。1つ目は、食べ物を提供してくれた方々への感謝です。農家さんや漁師さん、料理を作ってくれたお母さんなど、様々な人々への感謝の心を表したものです。2つ目は、食材への感謝です。動物や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があります。それらの命を私の命にさせていただきますという食材への感謝の気持ちを表したものです。食事をするときには、感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言いましょう。

食育のススメ

ぼろろ野菜倶楽部

【ふるさと南幌みらい塾】

趣味や教養、健康など様々な内容をテーマとした講座を開催する「ふるさと南幌みらい塾」。6月14日から11月頃まで「ぼろろ野菜倶楽部」を開催し、野菜の苗植えから収穫後の試食会まで行います。同じ趣味趣向の方々の集まりなので、仲間づくりの場としても最適です。途中からの参加も可能なので、季節を感じながら安全で新鮮な野菜づくりをしませんか。



問合せ ぼろろ (☎378~6620)



ひだまりサロン

7月11日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ
カラオケ
13時~15時 健康体操
カラオケ



場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

弁護士による無料法律相談会(7月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

5日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
12日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
19日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
26日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088

7月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 4・5歳児健康相談	22日(月)	あいくる	個別に通知します
各種予防接種	毎週月曜日、木曜日 【受付時間】13:30~16:00 ※接種希望日の前週木曜日までに要予約	町立病院	定期予防接種、おたふく: 無料 その他予防接種: 有料
快足シャキッと倶楽部	2日(火)、5日(金)、16日(火)、 19日(金)、26日(金)、30日(火) 10:30~11:30	あいくる	
	4日(木)、11日(木)、18日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	29日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約