



いただきます の むこうがわ



ごちそうさまでした!!



新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛や輸出の停滞などの影響で、
国産の農林水産物の在庫が増加し、価格の低下が問題となっています。

生産者が心をこめ、手間ひまかけて育てた日本の農林水産物。

育てる人も、獲る人も、料理する人も、届ける人も、

そして、もちろんモリモリ食べたい人も、

みんな集まっておおきなひとつのチームになって、

食べてニッポンを元気にするプロジェクトがはじまっています。

それが、#元気いただきますプロジェクト。

本書は、誰にも身近な「いただきます」のあいさつを通じて

食べ物が私たちの食卓に届くまでのストーリーを思い描くことができる人を増やし、

みんなで「おいしいね」と言える明日を応援するために作られました。

#元気いただきます
プロジェクト

あなたのひとくちが、ニッポンを元気にする。

4つの支援プログラムのうち食育等推進事業では、食育の取り組みを行う子ども食堂、学童保育、保育園等を支援しています。

当絵本に掲載されているデータを権利者の許可なく無断複製・転載・改変・販売等することを禁じます。

何^{なに}から
食^たべよう
かな[〜]。



「いただきます」
はっ。



えー？

いいじゃん!!

もう、おなかがすいて、

しかたがないんだ!!

食^たべるよー。



ゴミを燃やすと、地球を暑くする
シーオーツーにさんかたんそ
 CO₂(二酸化炭素)が増えたり
けんこう
 健康によくないダイオキシンが
はっせい
 発生しちゃうんだ。
 ゴミが多いほど、
やま かわ うみ
 山も川も海もよごすことにな
 るんだよね。

あーあ…食べ物を残すのは
 もったいないね。
 それに地球のためにも
 よくないんだよ。



わ、しいたけがある。
 キライなのに…、
 残しちやお…。



クイズ 1

まだ食べられるのに捨てられて
 しまう食べ物のことを何という？

- A モットイナイ
- B フードファイター
- C フードロス

メッセージ

「苦手があること」はいけないことではありません。でも、「苦手」は少ないほど生きやすい。
 素材も味つけも自分の味覚も、毎日、違います。「一口だけ食べてみる」を続けていると
 「あれ、食べられる」という日が来ます。はじめは少しだけ盛りつけてもらおうといいですね。



「いただきます」って
じつは、とっても
日本らしい
あいさつなんだ。



中国では
さあ食べましょう
カイドンラ
開動了

韓国では
いただきます
チャルモックスムニダ
잘 먹겠습니다

アメリカでは
さあ食べましょう
レッツイート
Let's eat

フランスでは
(いっしょに食べる人に向かって)
どうぞ、めしあがれ
ボナ ペティ
Bon appétit

バングラデシュでは
特に決まっていますが、
神様に感謝する言葉を使います

日本の「いただきます」のことは、
命をゆずってくれた生き物と、
食事として自分の食卓まで
届けてくれた人、
その両方に対する感謝の気持ちが
込められているんだ。

「いただきます」
というあいさつを
する国は、少ないよ。



メッセージ
「いただきます」という習慣がない国でも、食事は楽しい、うれしい、ありがたい、という
気持ちはみんな同じです。だから、「いただきます」とは言わなくても、食事の時間は
とても大切にしているそうです。



クイズ①
こたえ
◎ フードロス
(または「食品ロス」)
日本では捨てられる食品がたくさんあります。日本人1人当たり、
毎日お茶わん1杯のごはんを捨てている計算。どうしたら捨て
なくてすむか、みんなで考えて工夫したいですね。

りょう り にん べん とう や
料理人・お弁当屋さん



おいしい料理の技術を学んで、
手間ひまかけて、
季節ごとの料理を作ってくれるよ。

か ぞく
家族



みんなの好きな物や、
体の調子にあわせて食事を作ってくれる人は、
いちばん近くにいる家族だよ。

や
パン屋さん



その日の天気や気温を気にしながら、
パン酵母を使ってパンをふくらませる。
真夏でも、熱いオーブンでパンを焼いているよ。

とう や
お豆腐屋さん



大豆を前の日から水に浸して、煮たりつぶしたり。
1粒1粒の大豆を大事にして、
豆腐はできあがるよ。

メッセージ

食べ物を作った人たちが一番、願っていること。それはみんなに「おいしいね」と食べてもらうことです。もしあなたが「おいしいね」とつぶやいたら、それを聞いた人たちがみんなが笑顔になれます。そして、食べ終わって「ごちそうさま」と伝えられたら、もっと喜んでもらえますよ。

「いただきます。」
作ってくれた
人たちに

いったん
おはしを置いて
あいさつしようか。





バイクで

料りがあたたかいうちに、
こぼれないように
気をつけて運ぶよ。



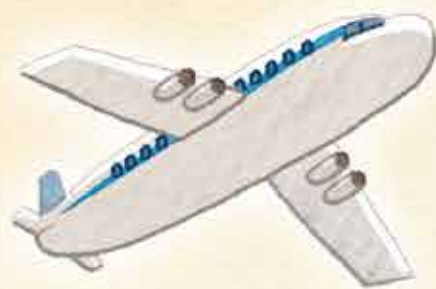
トラックで

陸上輸送のほとんどがトラックだ。
食べ物が傷まないように、くずれないように、
安全運転で、時間に間に合うように走るよ。



貨物鉄道で

くだものや野菜の一部は鉄道でも運ばれている。
鉄道は長距離を、たくさんの食べ物を運ぶのにいい。
環境にも、とてもやさしいよ。



飛行機で

遠いところから、
鮮度が大事な食べ物を
大急ぎで運ぶよ。

船で

多くは外国産の食べ物が
運ばれているよ。
赤道を通るときは、
温度にとっても気を使っているんだよ。



運んでくれた
人たちに
「いただきます」。

食べ物は、
いろんなところから
やってくるんだ。



クイズ 2

住んでいる場所の近くでとれたものを食べることを
「地○地○」といいます。○に入る文字は？



やさい 野菜



畑から収穫したら、土や食べられない葉をとりのぞくよ。



長さや大きさをそろえたり、同じ量になるように重さをはかったりする。



つぶれたりよごれたりしないように、箱や袋につめる。

さかな 魚



きれいな水で洗って、冷蔵や冷凍で届けるよ。



頭やウロコ、内臓、ヒレなど、食べられない部分をとりぞく。骨までとってしまうこともあるよ。

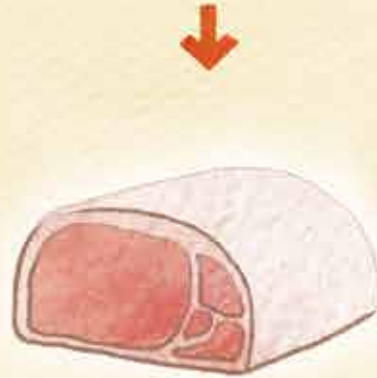


すぐに焼いたり煮たりできるように、切り身にする。小さな魚はそのままでも大丈夫だね。

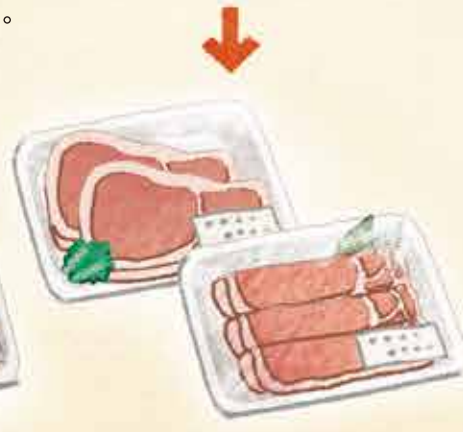
うし 牛



肉は食用に、皮はバッグやくつ、ソファなどに使えるように、いただく命は大切にアツかうよ。



肉は、カタやモモなど、部位ごとのかたまりに切り分ける。



ステーキ用や焼き肉用など、料理しやすいサイズにする。

よごれをとってくれた人、
形を整えてくれた人、
袋につめてくれた人に
「いただきます」。

おいしさがそのまま届くように、準備するのも大切な仕事だね。



クイズ 3

食べ物に表示されている「消費期限」と「賞味期限」、
急いで食べないといけないのは、どっち？

クイズ 2
こたえ

地産地消

地域で生産したものを地域で消費すれば運ぶ距離が短くなり、
排出されるCO2(二酸化炭素)も減って環境にやさしくなります。
地域のおいしいもの、探してみませんか。鮮度もバツグンです。



パンやうどんのものは

小麦



ごはんのものは

お米



秋

麦の種を畑にまく。
冬を越すときに、
芽をふみつけると、
しっかり根をはるよ。



春

種もみに水を吸わせて、
芽と根が出てきたら、
水をはった
田んぼに植える。



春

1粒の種から、
茎は10本くらいにふえる。
そのうち5本くらいが
穂をつけるよ。



夏

1粒の種もみから、
茎は20本くらい
までふえる。
茎の間に穂が見えてくる。



初夏

6月頃、黄金色に
なったら収穫だ。
梅雨に入る前に
大急ぎ！



夏～秋

穂がふくらんで
熟すのを待つ。
穂がたれてきたら収穫だ。
台風
へこたれませぬように！



クイズ 4

日本の家庭で、1年間に最も
たくさん買われている主食は
どれでしょう？

- A ごはん
- B パン
- C めん類

「いただきます。」
育ててくれた人に
相談しながら
そんな自然と
太陽と水と気温。

自然の中で育てるものは
1年に1回しか
収穫できないんだよ。



クイズ 3
こたえ 消費期限

生の肉や魚、お弁当など、いたみやすい食品に書かれています。
これを過ぎたら食べないようにしましょう。「賞味期限」はこの
期限を過ぎても、すぐ食べられなくなるわけではありません。



りんご



冬～春

冬の間に木の皮をけずったり、余分な枝をおとす。春には、咲いている花の数をへらすよ。



キャベツ



種をまいて、本葉が出るまでポットで大切に育てるよ。(春まき、夏まき、秋まきがある)



夏

実がいたらまた数をへらすよ。大きな玉に育てるためにね。虫がつかないように、1つ1つ袋をかけていく。



畑の用意を何日もかけてする。苗を植えたら、虫に食べられないように、防虫ネットをかけるよ。



秋

袋をはずし、葉をつむ。玉全体に、日光が当たって赤く色づくように、玉の向きを変えてあげるよ。そして収穫！



中心が丸く結球するまでは何回も肥料をあげたり、雨よけ対策をしたりする。(雨がずっと続くと、球が割れたり、根がくさったりしてしまうからね)



「いただきます。」
土や木の
手入れをしながら
育ててくれた人に
育ててくれた人に

野菜やくだものを
育てるのも、
上手になるまで
何年もかかるんだ。



クイズ 5 キャベツの旬は、いつでしょう？

クイズ 4 こたえ B パン

家庭では、ごはんよりパンにたくさんのお金を使っています。お米はすべて日本で育てていますが、パンやめん用の小麦は20%以下。足りない分は外国から輸入しています。日本でももっと育てたいですね。





牛



赤ちゃんを産んだ牛がミルクを出す。それを毎朝、毎夕しぼったものが、牛乳だ。牛はおいしいお肉にもなるよ。

にわとり



ヒヨコから病気に気をつけて育てるよ。大きくなったら、ほぼ毎日、卵を産んでくれる。おいしいお肉にもなるよ。

ウナギ



海から「シラスウナギ」といわれる赤ちゃんウナギをとってきて、大きくなるまで人が育てるよ。

ぶた



ぶたは一度に約10頭の赤ちゃんを産む。清潔な小屋で、毎日えさをあげて、愛情たっぷりに育てるよ。

クイズ 6

次の中で、日本で一番たくさん飼われている動物は？

- A ぶた
- B にわとり
- C 牛

クイズ 5
こたえ

ふゆ冬 (1年中)

本来は冬。「旬」とは、自然の中でふつうに育てて最もたくさんとれる季節のことですが、キャベツは南北に長い日本のいろいろな場所で育てられているので、実はお店には1年中、「旬」のキャベツが届いています。

「いただきます」。

育ててくれた人に

世話をしながら

毎日、毎日

生き物の世話は
1日も休みが
ないんだ。





マグロ



アジ・サバ



ほとんどのマグロは、遠い海を泳いでいるから、つかまえたら、すぐに冷凍して日本まで運ぶよ。
(日本の近くにいるマグロを1本釣りしたものは、生のままで届くよ)



日本の近くを泳いでいる魚たちは、夜中に船を出してつかまえる。
朝早くに港に届けられるよ。



ホタテ

赤ちゃん貝(稚貝)を海につけて、成長したら引き上げる。
ロープにつるしておく方法と、海底にばらまいて、あとから集める方法があるよ。

クイズ 7

日本の近くでとれる魚(近海魚)は、
どれでしょう? 4つ選んでください。

- クジラ
- イワシ
- マグロ
- アジ
- サバ
- タイ

クイズ 6
こたえ

③ にわとり

にわとりは3億2000万羽。次がぶたで915万頭、牛が383万頭の順です。私たちはたくさんの動物の命を育て、その命をいただいて生きているのです。

「いただきます」。

海に出ることは、
気をつけないと
命がけの
仕事なんだ。



食卓にならぶまでの、すべての人に いただきますーす!!

どうぞ、めしあがれ!! /



メッセージ

「ごちそうさま」は漢字で書くと「御馳走様」。まんなかの「馳走」とは、走り回って用意するという意味で、「おもてなし」のことです。それに「ご」をつけていない語になり、もてなされた方は「様」をつけて感謝のあいさつのこととするようになりました。

クイズ 7 こたえ

クジラ イワシ マグロ
アジ サバ タイ

海に囲まれている日本では、もともと季節ごとに陸の近くでとれるこのような魚を食べてきました。魚を覚えるなら、まずここから。お店で姿形を見てみましょう。