

描: 中北小学校健康委員

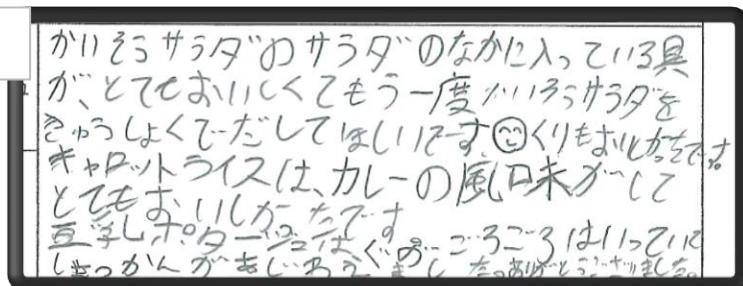
上共同調理場 (文責: 渡邊)

**感謝の心をあらわす  
食事のあいさつ**

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の味や大切な命を「ありがとうございます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にかかる人々への感謝をあらわす言葉です。



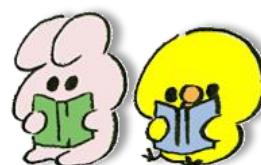
©少年写真新聞社2025



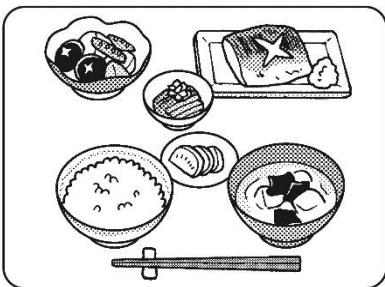
本に関連した給食が登場します。献立表の★マークが目印。(以下、本の題名)

**図書×給食  
コラボ**

『不思議駄菓子屋 錢天童』『ぐりとぐら』  
『ふしぎな木の実の調理法』  
『りんごかもしれない』『たねのはなし』



11月24日は和食の日



みんなで  
まも  
守ろう!

# 和食文化

和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食:日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあります。わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

## 和食文化の4つの特徴

### ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。

### ② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心としたもの、3つの菜(焼き物や煮物、あえ物など)を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



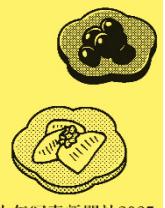
### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



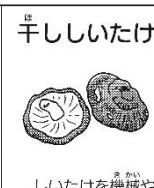
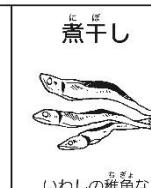
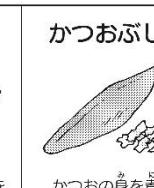
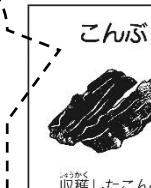
### ④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



©少年写真新聞社2025

和食のおいしさを支える「だし」は、食べ物のから「うまい」をだした液体のことで、味の土台になるものです。食べ物の味をひきたててくれる役割があります。



収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまいがあります。

いわしの稚魚などを干して、干したものです。強い香りを持つたしがとれるのが特長です。