



11月食育だより



ましきまらがつこうきゅうしよく
益城町学校給食センター



わしよく みなお

「和食」を見直そう!



11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

「和食」のとくちょう



<p>自然の味を生かしている 海や川、山や里でとれるさまざまな新鮮な食材を使い、自然の味を生かす調理法で作られる。</p> 	<p>ごはんを主食にしている ごはんを主食に、汁物やおかずを組み合わせた献立が基本。いろいろな食材を使うので、栄養バランスがよく、健康的な食生活を支える。</p> 
<p>うま味を活用している 昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどを使ってだしをとる、そのうま味を活用して料理をおいしくする。</p> 	<p>季節を表現している 自然の美しさや春夏秋冬の季節の移り変わりを、うつわや盛りつけ、部屋の飾りなどで、表現する。</p> 
<p>行事に合わせた料理がある お正月のおせち料理や、ひな祭りのちらしずしなど、行事に合わせた料理があり、家族や地域の人がとと一緒に味わう。</p> 	<p>地域ごとに工夫された料理がある 日本各地の地域で生まれ、工夫や知恵が詰まっている「郷土料理」がある。</p> 
<p>おはしやおわんを使う ごはんはお茶碗、汁物はおわんなど、決まったうつわに料理を盛りつけて、おはしを使っていただく食の習慣がある。</p> 	<p>味つけに欠かせない発酵調味料がある 菜や小豆、大豆などの穀物を原料に、発酵・熟成させて作る、発酵調味料を味つけに使う。</p> 

参考資料：農林水産省 Web サイト / PHP 研究所「和食のえほん」 / 思文閣出版「和食手帖」

★農林水産省 ホームページ『うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～』のコーナーに熊本県の郷土料理が紹介されています。ぜひ見てみてくださいね！

目指せ



「はし名人」

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの動かし方を練習しよう！

③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



した下のはしは動かしません。

×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



<p>たてばし</p>	<p>わたしばし</p>	<p>さしばし</p>	<p>よせばし</p>	<p>なみだばし</p>
<p>まよいばし</p>	<p>もちばし</p>	<p>ひろいばし</p>	<p>ねぶりばし</p>	<p>たたきばし</p>

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。



11/8 いい歯の白!



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。