



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、しいもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることを忘れず、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人
料理を作る人
食品の加工や販売に関わる人
食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命

地産地消を意識してみよう

「地産地消」とは、「地域で生産された農林水産物をその地域で消費する」取り組みです。消費者と生産者が「顔が見える関係」になって互いの距離が近くなり、地球環境にも優しいことが注目されています。

食材を買うときは外国産よりは国内産、近い県、近い地域のものなどを意識して選んでみましょう。現実的にはすべて地産地消にするのは難しいですが、給食でもできるだけ近い地域のものを使うようにしています。新鮮で栄養があり、地域の食文化が学べる地場産物。環境を守ることは最終的には私たち人間自身を守ることにあります。

地産地消のよいところ

新鮮な旬の食材

生産者さんとのつながり

地球にやさしい

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ごはん・みそ汁・おかずの組合せや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「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ました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

<p>多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

米

だし

昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、「和食の味の基本」です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう

お箸を正しく使いましょう

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう