

11月 給食だより

R6. 11月 宇城市学校給食センター

日に日に木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。

11月は、文化の日(11/3)やいい歯の日(11/8)、勤労感謝の日(11/23)、和食の日(11/24)があります。ぜひこの機会に、ご家庭でも『食』について考えたり、話をしたりしてみませんか？



つた
~伝えよう！

わしよくぶんか じせだい
「和食文化」を次世代に~



食生活の多様化により、和食離れが進んでいるといわれる中で、2013(平成25)年12月に、「和食：日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食は、一汁三菜を基本としていることから栄養のバランスがよく、健康的な食生活を支えてくれます。また和食には、旬の食材を生かしながら季節感を大切に、各地域の年中行事とも深い関わりがあります。

「無形文化」とは、目に見える形では残らないという意味です。そのため、私たちが日々の食生活を通じて、未来へと伝えていくことが大切です。この機会に、家庭でも和食の良さや日本の食文化について話をするのも良いでしょう。

家庭で実践したい和食の取り組み

<p>旬の食べ物を味わう</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>
------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------	---------------------------

食事の「手」、どうしていますか？

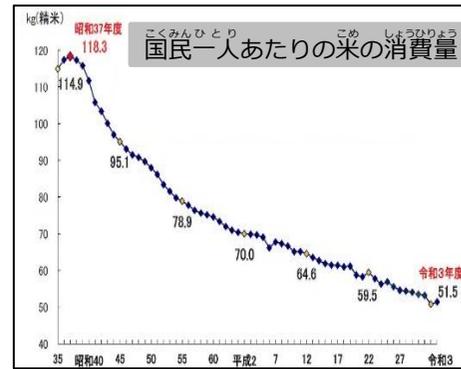
食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上や机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。

日本では、ご飯や汁物の入っているお椀、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは、置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



こんな姿勢になっていませんか？



新米の美味しい季節になりました。日本人の食事に欠かせないお米ですが、今から約60年前は、118.3kg あった国民一人あたりの年間の米消費量が、2021年には51.5kgと半分以下まで減ってしまいました。お米は、日本で自給できる数少ない穀物であり、古くから日本人のエネルギー源として食生活を支えてきました。また、脳のエネルギー源としても、大切な食べ物です。

この和食の日をきっかけに、食生活を見直したり、お米の良さをさらに発見したりする期間になると良いなと感じています。

お米からできるもの



お米からできているものは、たくさんありますね！これらを使うことでお米の消費量を高めることにもつながります。他にどのようなものがあるか、探してみましょう。

想像してみよう！

おいしい食事や給食が食べられるのは、農家さんや漁師さんなどの生産者さん、食べ物を運ぶ人、栄養士、調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをもって食事のあいさつをし、残さずに食べるようにしましょう。

給食を支える人びと



食事のあいさつにはどんな意味があるの？

<p>いただきます</p> <p>食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。</p>	<p>ごちそうさま</p> <p>漢字で「ご馳走様」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれて「ありがとう」という意味です。</p>
---	--

11月23日の勤労感謝の日に「ありがとう」の気持ちを伝えよう！