

# 11月 給食だより

R7.11月  
宇城市学校給食センター

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

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、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えてます。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に、日々の食事を大切にいただきましょう。



## 歯を大切に

## 11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食後は歯をみがくことが大切です。また、よくかんで食べるとだ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐことだけでなく、次のような効果もあります。



11月24日は「和食の日」

## 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

みなさん、「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯やみそ汁、すし、うどんなどの料理を思い浮かべる人も多いと思います。また、カレーやラーメンなど外国から伝わった料理もアレンジが加えられて日本食として発展した料理もたくさんあります。一方で、地域に伝わる郷土料理や行事食など、伝統的な食文化が失われつつあり、継承していくことが課題となっています。このような背景から、和食(日本人の伝統的な食文化)が2013年に「ユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。和食のよさをあらためて見直してみませんか。

### 「和食」の特徴



### 「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほし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。



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。