

きゅうしょくだより

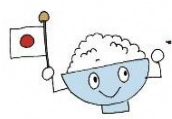
令和5年度 11月号

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽ませしてくれる季節となりました。

「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から、今年で 10 周年を迎えます。和食を保護し、継承していくことの大切さを考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されています。和食の良さを見直し、毎日の食事をいただきましょう。



和食の良さを知ろう！



11月24日は「和食の日」です。海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で賞かれていることも和食の特徴になっています。

多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

健康的な食生活を支える食事



ご飯を中心に、汁物・魚や大豆製品・野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

自然の美しさ 季節の移ろい



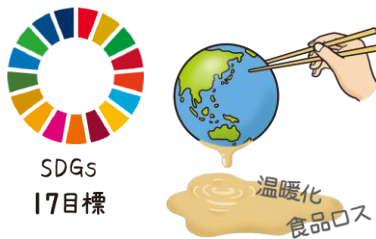
和食は食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しんだりする食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しくとのえます。

年中行事との深いつながり



季節や人生の節目に行われる行事の中で、健康や幸せを願って食べる行事食は、家族や仲間の人と共に食事することで家族や人ととのきずなを深めてきました。

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫や地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう

はしを正しく使おう

●はしの使い方●



めんをすくう



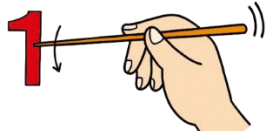
茶わんのご飯粒をきれいに食べる



●はしの正しい持ち方の練習法●



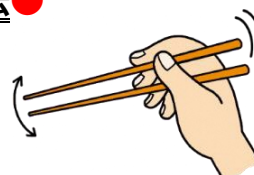
①正しい鉛筆の持ち方ではしを1本持つ。



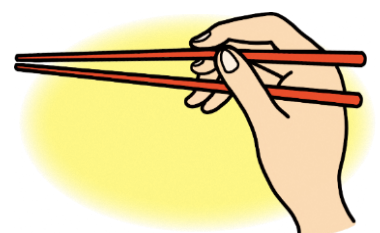
②「1」の字を書くようにたてに動かす。



③下のはしを親指の付け根から中指と薬指の間に通す。



④下のはしを動かさずに上のはしだけを動かせるように練習する。



ただ正しい持ち方