

きゅうしょくだより

令和7年度 11月号

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

11月24日は「いい日本食」とかけて、「和食の日」です。和食の日は、「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たことをきっかけに、日本の伝統的な食文化について見直し、食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。日本の食の今の姿や食文化について、家族や友達と考える機会にしたいと思います。

和食の良さを知ろう！

食材そのものの味を大切にし、
だしのうま味を上手に使う



食事の場で自然の美しさを表現、
季節感も大切にする



ご飯を中心に、動物性脂肪を
あまり使わないヘルシーな食事



年中行事との密接なかわり、
家族や地域のきずなを強める



「ありがとう」を伝えよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、普段私たちの目には見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物
となった動植物の命をい
ただくことへの感謝の気持
ちが表されています。

よく味わって食べる



好き嫌いせず、料理をよく
味わっておいしくいただく
ことも作った人や食べ物へ
の感謝の気持ちを伝える方
法です。

食器をていねいにあつかう



食器やはしの持ち方、使い
方、そしてきちんと後片付
けをすること、そのどれも
が作ってくれた人への敬意
と感謝を表します。

「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事が
できるようにと駆け回って
(馳走して)くださった、さ
まざまな人の苦労をねぎら
うあいさつです。