



令和4年度

きゅうしょくだより11月



秦野市立末広小学校



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温調整をしましょう。そして食事の前や外から帰った時は、手洗いを忘れずに行いましょう。朝・昼・夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。



11月23日は勤労感謝の日



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

「いただきます」・・・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。

「ごちそうさま」・・・漢字で「ご馳走様」と書き、食事を用意するためにかけまわってくれてありがとうという意味です。



「和食の日」 11月24日(いいにほんしょく)

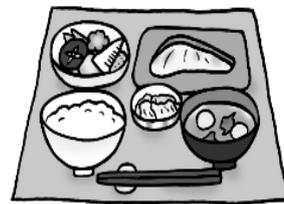
2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目で見える形では残らないため、私たちが日々の生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

「自然の尊重」を基本とした和食文化の特徴

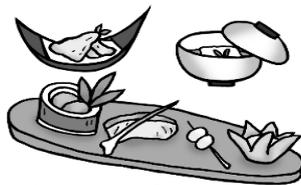
①多様で新鮮な食材を使いその味わいを活かす。
日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材がありその味わいを活かす調理法があります。



②健康的な食生活を営む
和食は栄養バランスをとりやすく、だしのうま味により動物性食品のとりすぎや食塩のとりすぎをおさえることができます。



③自然の美しさや季節の変化を楽しむ
季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



④自然の恵みに感謝する
正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



「和食で栄養バランスを」

和食の基本は、主食である米飯と汁物におかず2, 3種類を組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。