

11月給食だより

令和3年度 11月号
佐賀市立川上小学校



秋は一年のうちで一番過ごしやすく気持ちのよい季節です。この時期に旬を迎える食べ物もたくさん見かけられるようになりました。これから寒さが増して少しずつ冬へと移っていきます。温かい食事は心も体も温めてくれます。毎日の食事をしっかりとることで免疫力を高め、寒さに負けない強い体を作りましょう。

「和食」を見直そう!



「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いることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

<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>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる。</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる。</p>	<p>旬の食べ物を味わう。</p>
------------------------------------	----------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------

新米の季節です



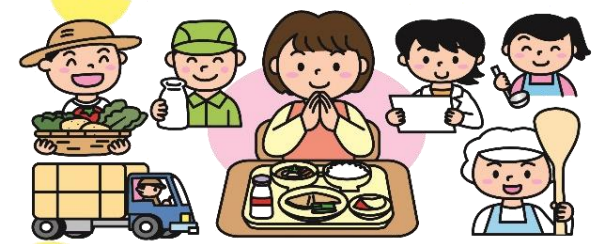
お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。昔からお米には七人の神様が宿っているとされています。残さず食べましょう。

お米からできるもの



「食事のあいさつ」に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」



「勤労感謝の日」は、労働や生産に感謝する日です。食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるようにしましょう。

目指せ「はし名人」

11月は食育月間です。

はしの選び方

はしを上手に使えますか？食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直してみましょう。

親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安です。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事するのは日本だけの習慣です。

はしの持ち方

- えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- 上のはしを動かして、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

はしの動かかし方を練習しよう!

した下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう

<p>まぜる</p>	<p>はさむ</p>	<p>つまむ</p>	<p>くるむ</p>	<p>きる</p>
<p>まとめる</p>	<p>すくう</p>	<p>はこぶ</p>	<p>ほぐす</p>	<p>はがす</p>

正しいはし使いは、一生の宝物です。日頃から正しい持ち方を意識しましょう。