



11月に入り、ようやく秋らしい季節に移り変わってきました。朝晩だけでなく日中も肌寒い日が増え、体調を崩しやすくなる時期でもあります。これから風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症も流行りだします。予防には毎食しっかりと食べて体を温め、免疫力をつけることが大切です。今月は食育月間です。日頃の食生活を見直してみましょう。

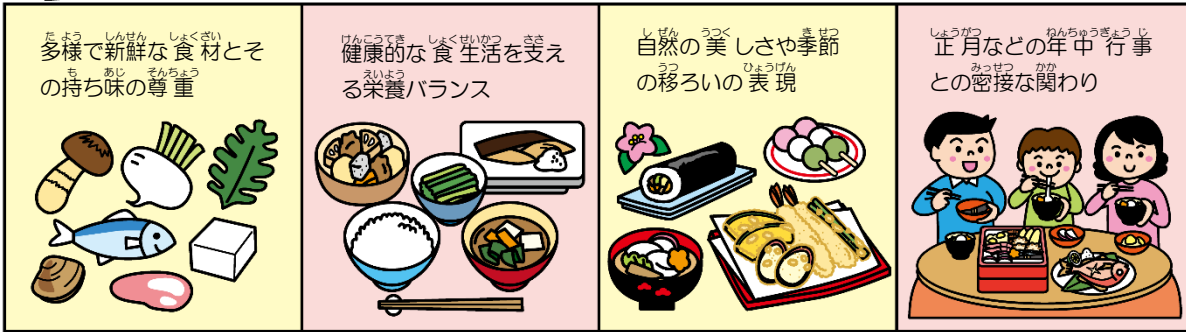
日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



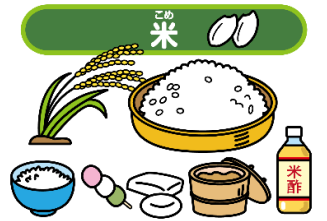
「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいませんか。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジを加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「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。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



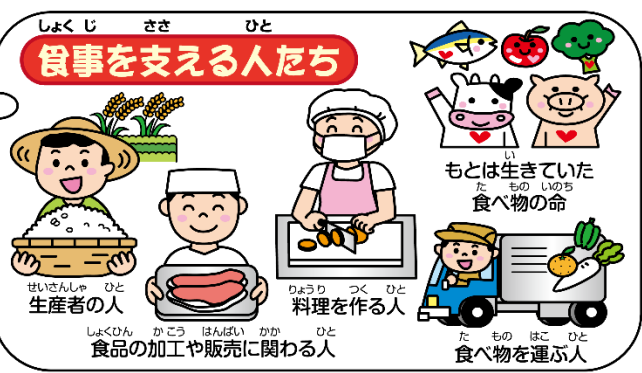
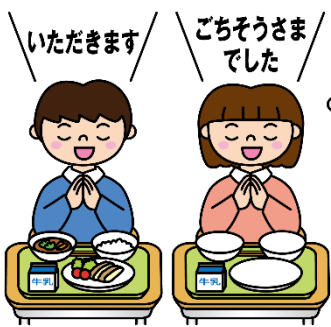
昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



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。

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います。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、たくさんの方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。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作になむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとの感謝の気持ちが込められています。

お知らせ

11月18日(火)～26日(水)まで、図書コラボ給食があります。図書室にある本に出てくる料理が給食に登場します。どんな料理がでるのか、少しだけ紹介します。お話の内容が知りたい人は図書室で読んでみましょう。

- 18日(火)：「サラダでげんき」
りっちゃんサラダ
- 19日(水)：「ルルとララのフレンチトースト」
フレンチトースト
- 20日(木)：「おいしそうなしろうくま」
おでん風煮
- 21日(金)：「やきざかなののろい」
さばの塩焼き
- 26日(水)：「ぎょうれつのできる」
スパゲティやさん
きのこのスパゲティ