

11月



きゅうしょくだより

令和3年度
栄南小学校

わしょく みなお
和食を見直そう！



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

わしょく とくちよう 和食の特徴 ◆◆◆◆

しんせん たよう しょくざい も あじ そんちよう
新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が使われています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



えいよう すく けんこうてき しょくせいかつ
栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。



しぜん うつく みせつ うつ ひょうげん
自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った食器を利用したりして、自然の美しさや四季の移ろいを表現します。



ねんちゆうぎようじ みせつ かか
年中行事との密接な関わり

日本人の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



給食では、11月22日(月)に「秋の旬を味わう和食給食の日」として、南ブロック(弥富市、蟹江町、飛島村)統一献立を実施します。

この機会に、和食について考えてみましょう。



11月23日は、勤労感謝の日です。私たちが食べている食べ物は、多くの人によって作られ、届けられています。さまざまな人の労力があるおかげで、私たちは食事をすることができています。

心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言おう！

「いただきます」「ごちそうさま」には、どのような意味があるか知っていますか？

「いただきます」には、自然の恵みや、食材となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。

「ごちそうさま」には、食事のために駆け回ってくれた人（食材を育てた人、食材を運んでくれた人、食事を作ってくれた人など）への感謝の気持ちがこめられています。

食事の前と後には、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」が言えると良いですね。



だい かい きら 第7回

嫌いばし

～家族で楽しむ和食の時間～



やってはいけないはし使いのことを、「嫌いばし」といいます。今回は「嫌いばし」について、いくつか紹介をします。



たたきばし

はしで食器をたたくこと。



寄せばし

はしを使って、食器を手元に寄せること。



探りばし

食器の中の料理を、はしでかき回して探ること。



くわえばし

はしをくわえること。また、はしをくわえたまま手で食器を持つこと。



はし渡し

はしからはしへ食べ物を受け渡すこと。



立てばし

はしを、ご飯に突き刺して立てること。

自分でも気付かないうちに「嫌いばし」をしてしまっていることがあるかもしれません。「嫌いばし」は、一緒に食事をする人に不快感を与えてしまうので気を付けましょう。