

きゅうしょくだより



西東京市立芝久保小学校

栄養教諭 蓮見 治美

R7.10.31

実りの秋[♡]食べ物を大切にいたしましょう

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、たくさんの人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しましょう。

食事を支える人たち



新米の季節です[🍷]

店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つ

ようになりました。本校の給食も、新米に切り替わっています。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、餅や団子、煎餅など、様々なものに加工されてきました。

5年生は、総合的な学習で育てた稲を、先日刈り取りました。講師は、給食にもお米や野菜を納品してくださっている臼井さんです。収穫といっても、実際には動物に食べられてしまい、食べられる部分はほとんど残っていませんでした。子どもたちは、あらためてお米を育てる大変さを感じたと思います。臼井さんからは、今月もさつまいも・じゃがいも・にんじん、米を直送で届けていただきます。

11月15日[🎊]子どもの成長を祝う七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



千歳飴

健康や長寿の願いが
込められた、
細長い紅白の飴。



赤飯

小豆の赤い色が
「邪気」を払うとされ、
お祝いに欠かせない料理。



今月は読書月間です

11月は読書月間です。今月の給食では、毎日日本に関連するメニューを取り入れています。給食時には、本の紹介スライドも流します。物語に登場する料理を楽しみ、気になった本は、ぜひ図書室で手に取ってみてください。

毎年定番となっている「ぐりとぐら」のカステラ、どんなものなのかが気になる「はれときどきぶた」のえんぴつ天ぷら、「ハムとケロのそらのたび」のホットドックなど、絵本に出ているメニューをたくさん取り入れています。また、高学年向けには、「精霊の守り人」からノギ屋の弁当風鶏飯、タンダの山菜鍋風の汁物や、「ハリーポッターと秘密の部屋」のシェパーズパイ、カレーが食べたくなる楽しい「わたしのカレーな夏休み」を入れました。校長先生・副校長先生のおすすめ本も登場します。お楽しみに！！

献立表のクイズ

こたえ

鶏鍋一書宮崎県／ワサビ一書山梨県／鯛一書岡山県／ワサビ一書大阪府／ワサビ一書三重県
／ワサビ一書山梨県／ワサビ一書千葉県／ワサビ一書秋田県／ワサビ一書北海道

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう



「和食」というと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、寿司、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るかもしれません。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、アレンジが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

多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重	健康的な食生活を 支える栄養バランス	自然の美しさや季節 の移ろいの表現	正月などの年中行事 との密接な関わり
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

「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。



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。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」

を心を込めて言いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食

を味わってみましょう



お箸を正しく

使いましょう



食事中的「手」 どうしていますか？



置いたまま食べる場合は、
食器に手を添えましょう。

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。



こんな姿勢に
なっていませんか？

おちゃんのもちかた

おやゆびはふちに



4 ほんのゆびのうえにのせる

