

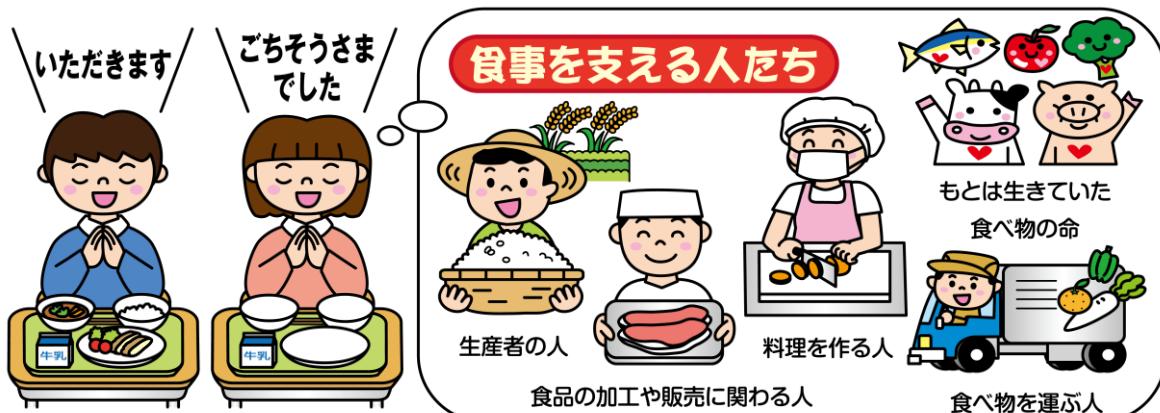


## NEWS FROM LUNCH



### 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

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おり、各地で収穫を祝うお祭りが開催されています。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、日々の食事を大切にいただきましょう。



### 季節を伝える暦を知っていますか？



2025年は11月7日から21日の15日間が立冬です。

立冬は、季節が冬に移り変わる時期です。この時期はちょうど鍋の定番食材の白菜やネギ、根菜類、りんごやゆずなども1年のうち最も栄養価が高く、旬を迎えます。給食にも旬を迎える食材をたくさん使ったメニューを提供します。



2025年の小雪は11月22日です。小雪とは、雪が降り始めるころ。文字通り積もるほどは降らない、わずかな雪が降る季節のことです。現在は温暖化の影響もあり、11月はまだ気温の高い日もありますが、季節が冬に移り変わる時期です。小雪の旬はみかんと言われています。ビタミンCも豊富で肌荒れや風邪の予防効果も期待できます。



# 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、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はなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体现した食に関する「社会的慣習」のことです。以下は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<br>その持ち味の尊重 | 健康的な食生活を<br>支える栄養バランス | 自然の美しさや季節<br>の移ろいの表現 | 正月などの年中行事<br>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」を引き出したことで、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



お箸を正しく使いま

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

