

給食だより 11月号

令和6年10月31日
渋谷区立広尾小学校

「和食」を見直そう!

「和食;日本人の伝統的な食文化」が、平成25年からユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか? 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、行事食や各地の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

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。

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。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

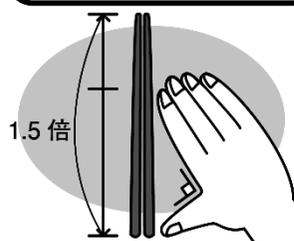
お米からできるもの



目指せ「はし名人」

はしを上手に使いませんか? 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。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

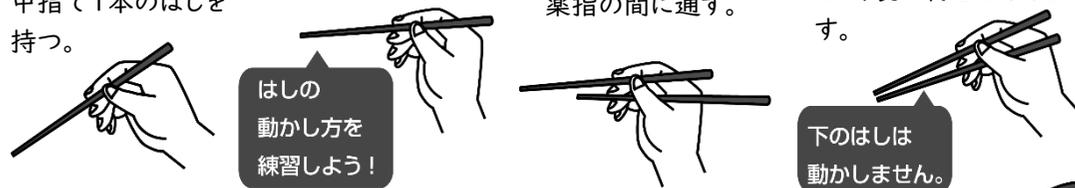
★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事するのは日本独自の習慣です。



はしの持ち方

- ①えんぴつと同じよう
- ②数字の「1」を書くよう
- ③もう1本のはしを、親指に、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



いろいろな使い方に挑戦してみよう

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

×「嫌いばし」~やってはいけない、はしの使い方

たてばし	わたしばし	さしばし	よせばし	なみだばし
まよいばし	もちばし	ひろいばし	ねぶりばし	たたきばし

正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。