

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

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だきます。



食事を支える人たち



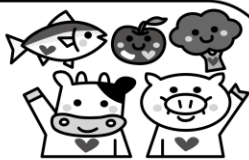
生産者の人



食品の加工や販売に関わる人



料理を作る人



もとは生きていた
食べ物の命



食べ物を運ぶ人

たてわり班給食

10月17日（金）にたてわり班給食がありました。食べる場所は班ごとに決めています。体育館やテラス、ランチルームなど、学校中の様々な場所でお弁当を食べました。いつもとは違う仲間、場所で、楽しく食べることができました。

献立 のりちゃめし とりの照り焼き
いかのかりん揚げ 五目きんぴら
キャベツの塩昆布和え 牛乳



バイキング給食



10月3日（金）に4年生、10日（金）に2年生で、バイキング給食を行いました。2年生はクラスごとの開催になってしまいましたが、どちらの学年も、たくさんの料理を前に喜ぶ姿が見られました。

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

11月24日は『和食の日』です。一般社団法人和食文化国民会議によって制定され、「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」（いい日本食）という語呂合わせに由来しています。

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

米



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。

だし



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。

発酵調味料



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

