011011011011011011011011011

~ | |月の給食目標 ~ 和食の良さを知り感謝して食事をしよう

校庭の木々も色づき、日に日に秋の深まりを感じる陽気となりました。食欲の秋 も本番を迎え、旬の食材が多い季節です。

朝晩の冷え込みで体調を崩しやすい季節でもあります。手洗い、うがいを忘れず、 秋の味覚を使った温かいお料理と程度な運動、十分な睡眠で体調管理をしましょう。

ヾ物を大切にいただきましょう

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しょう。



給食でも、季節の味を多く提供するよう努めています。

1 月は14日「みんなの給食」をテーマに、和食の給食や地産地 |消の食材を使いSDGsについて考えます。 | 7日はJA東京スマイル農業 |協同組合より37.5kgの小松菜が無償で提供される「小松菜一斉給 |食」です。地元農家の畑より届けられる新鮮な小松菜を使って松江地 |区の小中学校で同じメニューの給食を作ります。どうぞお楽しみに♪

日本人の伝統的な食文化 末川 金 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。

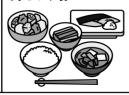
一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統 的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景 から、2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録さ れました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を 体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられて います。

「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



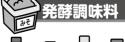
「和食」に欠かせないもの



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



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 たりと、形を変えて用いられます。 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

👓 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



「いただきます」「ごちそうさ 食器を正しく並べましょ ま」を心を込めて言いましょう ましょう お箸を正しく使い



地域に伝わる郷土料理や 行事食を味わってみま



