11月 給食だより

練馬区立旭町小学校
校長　分部　光一
栄養士　佐々木　菜々子
家庭数配布

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

〈10月の主な食材の産地〉

・牛乳・・・東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道・鮭・・・北海道、三陸・ぶたにく・・・青森県・とりにく・・・青森県・小松菜・・・東京都瑞穂町・きゅうり・・・高知県・パプリカ・・・宮城県・シャインマスカット・・・山形県・りんご・・・長野県・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・・・北海道

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

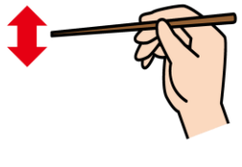
【 正しい持ち方は⑤です 】

左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。

②「1」の字を書くように、たてに動かす。



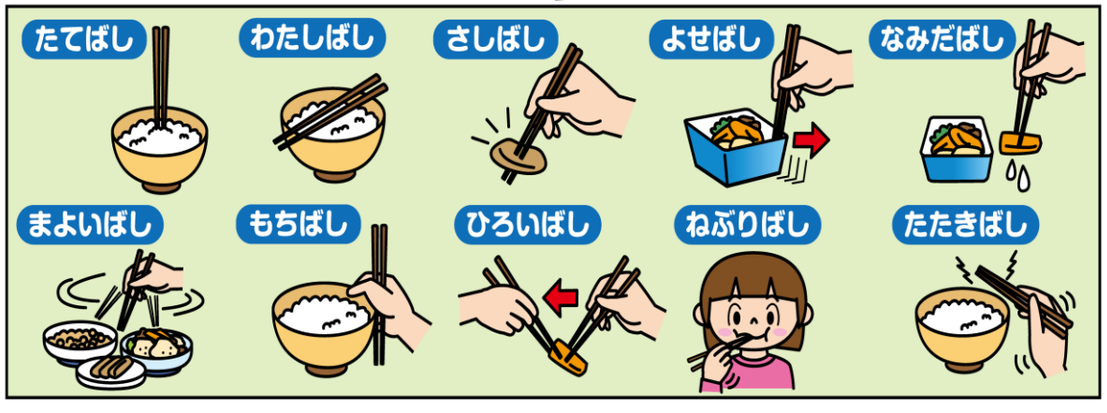
③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。

④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。

毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



和食月間に合わせて、はしの持ち方や使い方も見直してみましょう！