

# 食育だより 11月



平成28年10月31日  
練馬区立豊玉第二中学校

秋も深まり朝晩の気温差に体調を崩している人も多くなってきました。文化発表会が終わりました。次の定期考査に向けて落ち着いた生活を送りましょう。天候不順で野菜や果物が不作で高値が続いています。献立を工夫しながら乗り切っていきたいと思っています。

今月は練馬の地場野菜「キャベツ」を使った一斉献立の月です。(区内は16日実施予定です。) 豊二中は定期考査の関係で22日(火)に実施します。12月には大根の献立も実施します。一斉献立の野菜は区から無償でいただきます。農家のみなさんにも感謝しながらいただきます。

## 和食のよさを知ろう!

11月24日(木)は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中からホットな注目を集めています。



### 和食の4つの特徴

#### 多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理



南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。

#### 栄養バランスのとれた 健康的な食事



「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を抑えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

#### 自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。

#### 年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。

### 食事のあいさつの意味

「いただきます」「ごちそうさま」。この2つのあいさつには、食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。普段、何気なく言っている人もいるかもしれませんが、その意味を知って、さらに心を込めてあいさつができるといいですね。