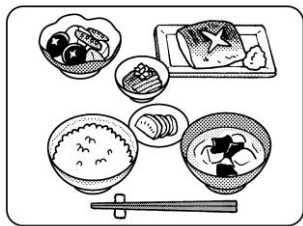


11月 給食だより

令和7年度11月号
狛江市立狛江第一小学校

11月24日は和食の日 みんなで守ろう！「和食文化」



和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神にもとづいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちがこれを守り、受け継いでいくことが求められています。

「和食」の特徴

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「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たりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸などの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。なんと、「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚です。海外でも「UMAMI」と呼ばれています。



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

いただきます

「いただく」は、頭へのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。



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