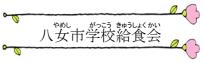


食育だより



おうちの方といっしょに読んでください。

また。また。など、いないでは、などでは、などでは、またいではでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは な作物が収穫時期を迎えています。11月は「いい歯の日(8日)」や「勤労感謝の日(23日)」、「和食の日(24日)」など、食にまつわる日があります。食育だ よりを参考に家庭でも「食」について話すきっかけにしていただければと思います。

食べ物を大切にいただきましょう

作物が収穫を迎えるこの時期には、各地で収穫を祝うお祭りが 開催され、11月23日は「新嘗祭」という宮中行事が行われます。 この自は「勤労感謝の自」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。



日本人の伝統的な食文化に親しもう



「和食」というと何を憩い浮かべますか?ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、芡ぷら、おでんなどの料理を憩い浮か 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 国からの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後に関する「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」に欠かせないもの



で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、ほしし いたけなどの食材から「うま味」 で引き出したもので、和食の味の e Bh に BhUsh は bt に BhUsh は bt に BhUsh は bt に BhUsh は bt かく かいがい 発見した日本独自の味覚で、海外 でも「UMAMI」と呼ばれます。



びせいぶつ 5から りょう どくとく ふう 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 からなった。 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



さま」を心を込めて言いま

「いただきます」「ごちそう



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





食育ピクトグラム 5 今月のテーマ



よくかんでおいしく安全に食べましょう。

~食育ピクトグラム~食育の取組を子供から大人まで、だれにでも わかりやすく発信するためのマークです。

なっていませんか?

歯でかみくだくことを「そしゃく」といいます。近ごろは口当たりのやわらか い物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」と いったそしゃくの運動不足を指摘する人もいます。そしゃく不足は消化を悪 くするだけでなく食べすぎにもつながり、引いては生活習慣病の遠因にもな ります。よくかんで食べる習慣を子供のうちに身に付けましょう。

はしやスプーンで少しずつ なはこりに運ぶ。



はいます。 汁物や飲み物といっしょに口の中 のものを流し込まない



かみごたえのある根菜類、 豆類、きのこ、海そう、シー フードなどを食事に取り入 れる。

などを見ながら食べるのはやめ、 ゆったりとした気分で楽しく食べ

