



食育だより

やめし がっこう きゅうしよくかい
八女市学校給食会

おうちの方といっしょに読んでください。

まわりの木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。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、里芋などさまざま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いただければと思います。

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

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しましょう。



食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

生産者の人

料理を作る人

食品の加工や販売に関わる人

食べ物を運ぶ人

日本人の伝統的な食文化 和食 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

米

ごはんとして食べるほか、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。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほしほしなどの食材から「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、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

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
- 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

今月のテーマ 食育ピクトグラム 5

5 よくかんで食べよう



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。

咀嚼の運動不足になっていませんか？

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。

よくかんで食べるためには

はしやスプーンで少しずつ口に運ぶ。



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。



時間に余裕をもって食べる。テレビ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る。

