

# 食育だより

令和7年11月  
松川中学校  
給食室 伊藤



## 今月の目標：感謝して食べよう

日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。11月の旧暦での呼び名は「霜月(しもつき)」。霜が降りる月という意味があるそうです。7日の立冬をむかえれば、暦の上ではもう冬ですから、あっという間に夏の暑さが懐かしい季節になってしまいますね。



## 食事のあいさつ「いただきます」と「ごちそうさま」



「いただきます」「ごちそうさま」には、肉や魚、野菜や果物、お米などの命をいただいていることへの感謝、そして、食事のために駆け回ってくださった人…食材を育てた人、食材を運んでくれた人、献立を考えた人、調理をしてくれた人など、関わったすべての人への感謝の意味があります。食べる前、食べた後にはそんな感謝の気持ちをこめて言えるといいですね。また、よく味わって食べることや、食べ終わった食器をていねいに、きれいに片付けることも感謝をあらわす大切な方法になります。



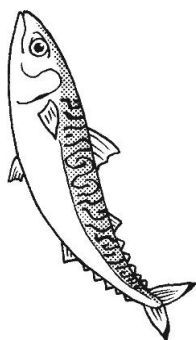
いいにほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」

平成25年12月4日に「和食；日本人の伝統的な食文化 - 正月を例として - 」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものではなく「自然の尊重」という、日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけています。

## 和食文化の4つの特徴

### ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



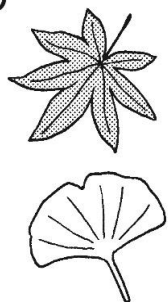
### ② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しめます。



### ④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



和食の味の基本ともなるのが「だし」。だしは昆布やかつお節などから、水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。昆布やかつお節のほかに、煮干し・焼きあご・干し椎茸・干しエビなどが使われます。

\* あごとは、九州でのとびうおの呼び名。

