



# 食育だより



旭小学校 2016年11月号

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 日本人の伝統的な食文化 「和食」を見直そう!

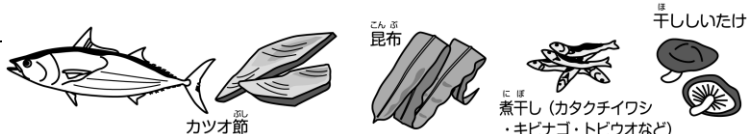
11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は、今、世界中からホットな注目を集めています。

### 「和食」の4つの特徴

<p><b>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</b></p> <p>調理技術・道具</p> <p>多様な食材</p>	<p><b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b></p> <p>一汁三菜が基本</p> <p>うま味の活用</p>
<p><b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b></p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p><b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b></p> <p>家族や地域の絆</p>

### 「和食」の味わいをつくるもの

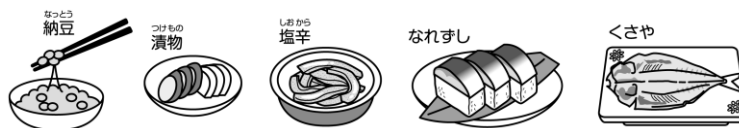
和食の基本「だし」だしのうま味を生かすことは減塩にもつながります。



味つけに欠かせない「発酵調味料」米や小麦、大豆などの穀物を原料に、発酵熟成させてつくりまします。



保存食として生み出された「発酵食品」微生物の働きを生かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。



# 食事のあいさつの意味を知ろう！

「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できるといいですね。

そして、苦手な食べ物がある場合には、一口でも挑戦して、できるだけ食べる努力をしてみましょう。食べ物を粗末にしないことも感謝の1つです。

## ●いただきます●



私たちが食べているものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただくことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

## ●ごちそうさま●



「馳走」とは、「走り回る」という意味です。大切な人をもてなすために遠くまで駆け回り、食べ物を集めてくれた人への感謝を表した言葉です。毎日食事ができるかには、さまざまな人の仕事や協力があります。そのことに感謝してあいさつしましょう。

## ちさんちしょう

# 地産地消のポスターが出来上がりました！

## できあ

学校給食では、できるだけ尾張旭市産の農産物を使用して、地産地消を心がけています。それをみなさんに知ってもらうために、毎年ポスターを作成しています。

11～3月にかけて使用する予定の尾張旭市産の農産物、農家の方の紹介、農産物に関するクイズが載っています。

1階配膳室近くに掲示予定なので、ぜひ見てくださいね！！



食育だより、食育についてご意見ご感想をお寄せください。担任または栄養教諭までお願いします。

