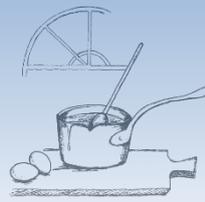


# 食育だより



令和3年11月19日(金)  
八丈町立富士中学校  
No.7  
～毎月19日は食育の日～  
食育リーダー 加藤 花苗

秋が終わり、朝晩はめっきり寒くなって参りました。11月23日(火)は勤労感謝の日です。皆さんは、日頃から大切な人へ感謝の気持ちをしっかり伝えていますか？勤労感謝の日は、農作物の収穫や様々な労働・勤労に対して感謝をする日です。普段何気なく食べている食事ですが、動物や植物の命をいただいていることや食事を作ってくれている方々の手がかかっていることに感謝し、言葉にして伝えてみましょう。

## 11月の食育目標 和食のよさ を知ろう！



平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」が登録されました。我が国には、多様で豊富な旬の食材や食品、栄養バランスのとれた食事構成、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴も持つ素晴らしい食文化があり、諸外国からも高い評価を受けています。

## ～日本食の魅力～

### ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。



せんべい汁 (青森県)



深川めし (東京都)



冷汁 (宮崎県)

### ②バランスよく健康的な食生活

和食は日本型食生活といわれており、ご飯や汁物、香の物（漬物）、菜（おかず）を添えた「一汁三菜」を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。これは、日本人の平均寿命が長い理由にもなっており、世界でも日本型食生活は健康食として注目されています。



### ③自然の美しさの表現

季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器などを利用したり、季節感を楽しみます。



## ④年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。食事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。日本では、行事やお祝いごとなどに食べるものを「行事食」といいますが、その食事には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

例えば、

- 黒豆…まめで健康であるように。黒色は魔除けの意味合いも。
- ごまめ（田作り）…片ロイワシを生そのまま干したもので、田畑の肥料にイワシを使うことから、五穀豊穡を願うもの。
- 数の子…親のニシンが二親健在であることから、子孫繁栄を願うもの。



## ▷和食には欠かせない「箸」

皆さん、正しく箸を持つことができますか？和食の食事作法は、箸の使い方が基本となります。正しい持ち方で食事をすると食べやすく、動作も美しく見えます。正しいお箸の使い方ができているか見直しましょう。

### 正しいはしの持ち方

1. はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



## ～今月の給食紹介～

10月26日(火)



★献立★  
牛乳、さつまいもご飯  
豆腐の旨煮  
もやしのツナ和え

11月4日(月)



★献立★  
牛乳、ご飯  
コロッケ  
わかめサラダ、みそ汁

11月16日(火)



★献立★  
牛乳、麦ご飯  
麻婆豆腐  
バンワースー