スクールランチ　11月

令和５年 11 月
丹波市教育委員会

秋も深まり、朝夕、たいへん涼しい季節になりました。手洗い・うがい・衣服の調節・十分な睡眠・栄養バランスのよい食事をとるなど、体調管理に気をつけましょう。

「和食；日本人の伝統的な食文化」

「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた**「食」**に関する**「習わし」**（しきたりや風習）が**「和食；日本人の伝統的な食文化」**としてユネスコ無形文化遺産に登録されています。11 月 24 日は「和食の日」。改めて和食の良さを見直してみましょう。

「和食」の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられている。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達している。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

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言われている。また「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿、肥満防止に役立っている。

かつおぶし　こんぶ

一汁三菜　にぼし　ほししいたけ

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現すること。季節の花や葉などで飾り付けたり、季節に合った調度品（日常的に使う道具）や器を利用したりして、季節感を楽しんでいる。

春：たけのこごはん　夏：そうめん　冬：なべ物　秋：栗ごはん

④ 年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接に関わって育まれてきた。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間をともにすることで、家族や地域のきずなを深めてきた。

お正月（おせち料理）　ひな祭り（うしお汁）

端午の節句（柏餅・ちまき）　お月見（お団子）

※ 丹波市の学校給食では、毎月 19 日の「食育の日」前後に、和食の良さを伝える献立を取り入れています。

これであなたも「お箸」名人！

「お箸」は、和食を食べるのに適した道具で、いろいろな動作をすることができます。

◆正しいお箸の持ち方◆

つまむ　はさむ　切る　くるむ　混ぜる　はがす

食事をする時の箸を数える時は、２本の箸を１組として、１膳と数えます。

✿ 近年では、和食離れが進み、昔から伝わる風習も年々うすれてきています。

✿ 私たちの生活を豊かにする食文化を守り、育て、明日へと繋げていきたいですね 。

和食クイズに挑戦！

Q1. 配ぜんする時のごはんとみそ汁の位置は、どちらが右でどちらが左？

Q2. 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

Q1. 答え：ごはんが左でみそ汁が右
（左ききの人は逆でもよい）
Q2. 答え：しょうゆ（せうゆ）