

食育だより



11月

坪井小学校
令和6年11月

わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの苦労や努力によって支えられています。今月23日は「勤労感謝」の日です。「ありがとう」の気持ちをもって食事をいただきましょう。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。食べることは、ほかの生き物の命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。

食品ロスは、命を粗末にすることになります。食べものを大切に、感謝の心をもって食べましょう。「いただきます」とは、「命をいただきます」の意味です。



地場産物を食べよう！



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物（地場産物）を、その地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物は、生産者の顔が見える、食べ物を運ぶエネルギーも少なくてすむ、新鮮なうちに消費者へ届くのでおいしいなど良い点がたくさんあります。千葉県では、「千」の文字を使って「千産千消」ともいいます。

給食でも千葉県や船橋市の地場産物を積極的にとり入れています。8日の給食は、「千産千消メニュー」です。生産者の思いを感じながら食べてほしいと思います。また、ご家庭でも地場産物をぜひ活用してみましょう。

地場産物を食べて
地産地消！



11月24日は『和食の日』


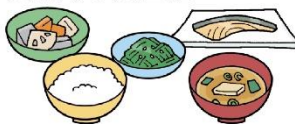


「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日（いいにほんしょくのひ）は、「和食の日」と制定されました。

和食は、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す食材と旨味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そして栄養バランスの優れた献立が特徴です。自然を尊ぶ日本人の気質に育まれ、季節を感じさせ年中行事や人生の節目とも結びついた、世界に誇るべき食文化です。お箸の持ち方や、食器の置き方など和食のマナーも見直してみましょう。

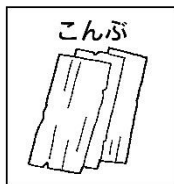
世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

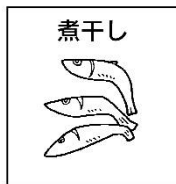
和食の特徴

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> 

和食の基本「だし」



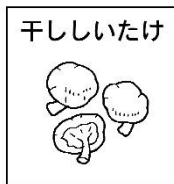
こんぶ



煮干し



かつおぶし

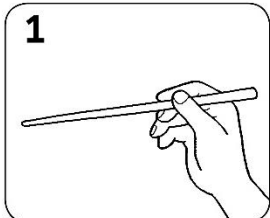


干しいたけ

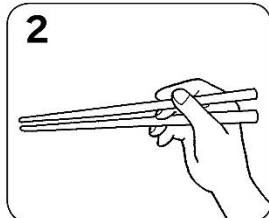
日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

やってみよう！

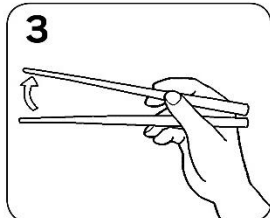
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



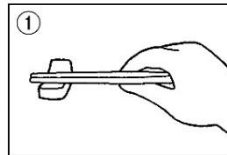
下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



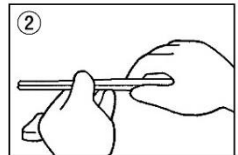
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



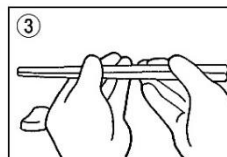
はしの達人になろう！ はしの取り上げ方



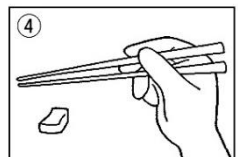
① はしの中央から少し右のところを、右手で上から取り上げます。



② はしの中央から少し左のところを、左手で下から軽く添えます。



③ 右手を右端にすべらせて下側に回り込ませ、はしを持ちます。



④ 左手を外してから、料理をいただきます。