



食育だより



たまがわちゅうがっこう
玉川中学校
2024.11
栄養教諭

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。みなさん体調を崩していませんか。しっかり食事をとり、体力をつけ免疫力を高めましょう。

11月24日は「和食の日」です。和食や日本の食文化の魅力を考えてみましょう。



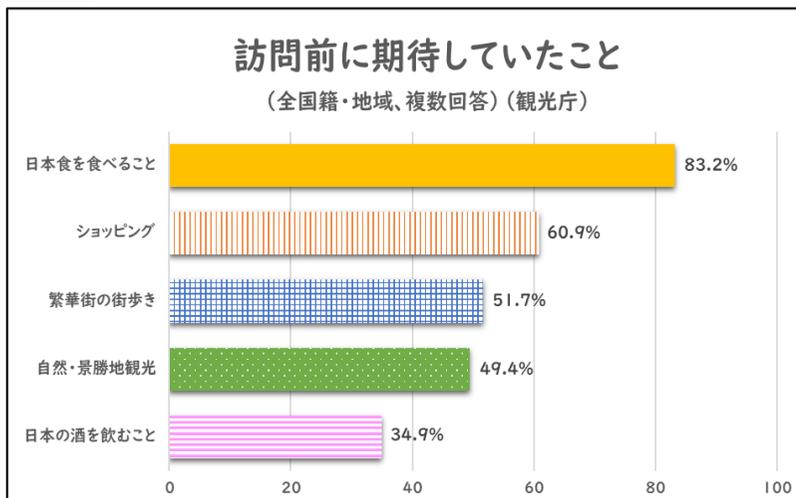
世界に誇れる和食文化 ~和食の魅力を知ろう~

11月24日は「和食の日」です。みなさんは、和食のどんなところに魅力を感じていますか。

観光庁が発表した「訪日外国人消費動向調査2023年年次報告書」によると、訪日外国人観光客が「訪日前に期待していたこと」の1位は、日本食を食べること(83.2%)でした。日本の食文化を楽しむことが訪日観光の

メインの目的となっていることがわかります。

私たちが普段食べている日本食・和食には、どんな魅力があるのでしょうか。その魅力を私たちが日々の食生活を通して未来へと伝えていきましょう。



「和食」の特徴

① ごはんを中心とした食事は、栄養バランスが良く健康的

ごはんには汁ものとおかずを組み合わせる和食のスタイルは、一食で摂れる食材の数が多く、栄養バランスのとれた食事。



② 一緒に食べる人と絆を深める年中行事

季節ごとの行事に込められた願い。子どもと食を通じて、楽しい時間を共有。



③ 多彩な食材と食材を活かす調理の知恵

日本の気候風土や自然がもたらすたくさんの種類の食材。また、良質な水が豊富な日本は、茹でる、煮るなどの調理や「だし」で食材の味を活かした料理が特徴。



④ 季節を感じるすてきな料理

四季がはっきりしている日本。旬の食材や食器を使って食卓でも季節を感じることができる。

命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、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(食べる)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。



命に 人に
いただきます ごちそうさま

人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命をかけて食べ物をとってこなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん