



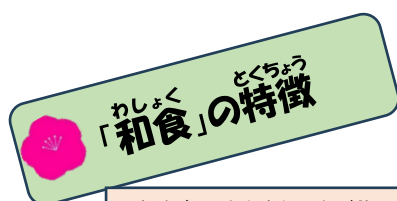
石見養護学校
令和7年11月28日
文責 窪田

のやま あか きいろ いろど きせつ ひ ひ あき ふか かん
野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。日に日に秋が深まってきたことを感じま
す。日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざま
な作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日に
は「新嘗祭」という伝統的な行事も行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の
祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れ
ずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

わ しょく にほんじん でんとうてき しょくぶんか 和 食 に親しもう

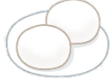
11月24日は、いい(11)にほん(2)しょく(4)という語呂合わせから、「和食の
日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さにつ
いて考える日です。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と
うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」
の文化があります。

また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理そのものだけでなく「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」でもあります。年中行事
や季節、地域の伝統料理など様々な場面で「和食」を食べたり感じたりすることができます。



「和食」に欠かせないもの

こめ
米



だし



はっこうちょうみりょう
発酵調味料



ご飯として食べるほか、
団子やもちにしたり、発酵さ
せて調味料にしたりといろ
いろな形で使われます。

昆布やかつお節、煮干し、
ほししいたけなどの食材
から「うま味」を引き出した
もので、和食の味の基本で
す。「うま味」は日本人が
発見した日本独自の味覚で
す。

微生物の力を利用して、
独特な風味やうま味を作り出
した発酵調味料も、和食には
欠かせません。

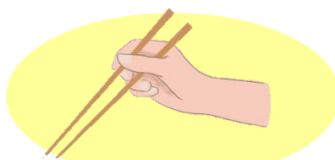


日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく
並べましょう。



お箸を正しく
使いましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」を、
心を込めて言いましょう。



「いただきます」
「ごちそうさま」

さつまいもの美味しい季節

さつまいもには便通を整える食物
繊維はもちろん、ビタミンC、ビタミン
E、カリウムなどたくさんの栄養素
が含まれています。美味しく食べるに
は、低温でゆっくり加熱すると甘くな
る性質があります。さつまいもの甘さ
を楽しみたい場合は、丸ごと蒸すか、
オーブンでじっくり焼いて食べるとよ
いでしょう。

