



もりもり
しょくいく



石見養護学校
令和7年11月28日
文責 窪田

食育だより

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だきましょう。

わしょく 日本人の伝統的な食文化 にほんじん でんとうてき しょくぶんか 和 食 したに親しもう

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、うまい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」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

こめ
米



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。

だし



発酵調味料



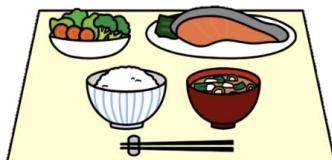
昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚です。

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纖維はもちろん、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。

