

ぱくぱくだよい



令和3年11月発行
帯広市立栄小学校
栄養教諭 横井 智子



「和食」を見直そう!



11月24日



「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み



食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う 	はしを正しく使って食べる 	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる 	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる 	旬の食べ物を味わう
--------------------------------------	-------------------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------

新米の季節です



今年も新米の季節がやってきました。お米は昔から日本人の食卓にかかせないものです。「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。



お米からできるもの



11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。