

令和6年11月発行 帯広市立栄小学校 栄養教諭 三津田のり子



「和食」を見直そう!



「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?「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「和ぼ の取り組み◇◇◇◇◇◇◇

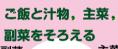
食事のときに「いた だきます」「ごちそ













伝統的な行事食や郷









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。



















「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。