

食育だより

2022年
11月号
甲斐市立竜王東小学校

秋もだいぶ深まり、日々冬へと向かっています。風邪をひかないように、3食しっかりと食事をし、規則正しい生活を心がけましょう。また、衣服の調節をこまめにし、外から帰った時、食事の前など必ず手洗いやうがいをしましょう。

11月24日は【和食の日】

和食の日は、「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たことをきっかけに、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として制定されました。給食では、ごはんを主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な文化を伝えています。

和食といえば自然の恵み

日本では南北に長い国土に、海・山・里などたくさんの自然が広がっています。全国各地で、地域の気候や風土が育てた新鮮な食材によって和食は支えられています。

和食の基本【一汁三菜】

ご飯を中心に汁物、おかず、漬け物を組み合わせる和食の献立は、栄養バランスも抜群です。おいしさの基本であるだしの【うま味】を大切に、カロリー・塩分が控えめでおいしく食べられます。



四季を楽しむ、飾りつけ

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも、和食ならではの桜や紅葉、笹など四季の花や言葉で料理を飾り付けしたり、季節に合った器を使って自然の美しさを感じながら食事を楽しめるのも魅力です。

絆を育む、年中行事

「和食」は、様々な年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。お正月には【おせち料理】、お月見には【お団子】など、自然の恵みである食を分け合い、食の時間を一緒に過ごしながら家族や地域の絆を深めてきました。

子どもの心を育む「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 孤食の子は、心身に不調を感じる割合が高いと言われています。「共食」は、食事を一緒に食べるだけではなく、買い物や料理、後片付けなど、【食行動を共有する事】とされています。まずは、後片付けなど一緒にできることから始めてみませんか？



給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

