

11月 みまき

久御山町立御牧小学校
令和3年10月29日(金)



<http://www.kyoto-be.ne.jp/mimaki-es/>

和 食 —WASHOKU—

栄養教諭 東田 正栄

平成25年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」は、国連教育科学文化機関（ユネスコ）の人類の無形文化遺産に登録されました。ここに登録されたのは「和食」とは料理そのものではなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した「食」に関する「社会的慣習」です。

では、「日本人の伝統的な食文化」とはどういうものでしょうか。それには4つの特徴があります。

1つめは、新鮮で多様な食材とその持ち味を尊重していることです。日本の国土は南北に長く、周囲を海に囲まれ、山地が国土の75%を占めていて四季がはっきりとし降水量も多く自然豊かな国です。そのため四季折々の食材を、海、山、川、里と各地で自然の恵みを豊富に得ることができます。新鮮で多様な食材を用い、旬の食材のおいしさを引き出す茹でる、煮る、蒸すなどの調理法や素材を活かすため調理道具、例えばだし汁を使用した調理技術が発達しています。

2つめは、栄養バランスにすぐれた健康的な食生活です。和食は比較的lowカロリーで、一汁三菜（ご飯・汁物・主菜・副菜二つの献立）を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスがいいといわれています。米、魚、野菜、山菜といった地域でとれる様々な食材を用いるほか、だしの「うま味」を上手に使うことにより、動物性油脂の少ない食生活を実現し外国に比べ長寿や肥満防止に役立っています。

3つめは、食事の場で自然の美しさや季節の移ろいを表現していることです。料理に季節の花や葉などで料理を盛り付けや季節にあった器や調度品を使い季節を楽しむのも特徴です。

4つめは、年中行事と密接な関わりがあるということです。お正月のおせち料理に始まり、ひなまつりのちらしずしなど、そして大晦日の年越しそばまで様々な年中行事に合わせた料理があります。さらに祭りや祝い事などで家族や地域の人々と食事を共にすることで人と人のつながりを深めてきました。日本の伝統文化の中で食は人をつなぐ役割をもっています。

ところがその食文化の将来が危うくなってきています。たとえば主食としてパンと麺がふえ、国民1人あたりが年間に食べる米の量はこの50年でおよそ半分になっています。かわりに増えたのが牛乳・乳製品、肉類です。野菜と魚を中心としたおかずでごはんを食べるという和食スタイルが変化してきています。おせちを食べる人は、1992年は86.6%、2012年は74.8%に減っています。外食が日常化し、食事も欧米化が進んでいます。電子レンジの普及や食品の保存技術の向上で調理をしなくても手軽に食事ができます。さらに単身世帯や核家族化がすすむことで家庭の味を伝えることもむずかしくなってきています。外国を旅すると日本の食材の豊富さ、新鮮さ、おいしさ、日本料理の味付けや盛り付けの繊細さや美しさにあらためて気づきます。それから、はっきりとした四季を感じるのも日本だけではないでしょうか。

和食は世界に誇る食文化です。この食文化を次世代に継承することが大切です。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言等はすべて解除にはなりませんが、手洗い・消毒をし、パーテーションを前に置き黙食をするなど給食においても変わらず感染防止対策を行っています。本来なら友達と一緒に楽しく過ごす時間であるはずの給食ですが不自由さもありません。そんななかでも御牧小学校の子どもたちは以前と変わりなく、ごはんもお野菜も、もりもり食べて、お残しもほとんどありません。人気のカレーライスやきなこパンなどの子どもたちが喜ぶメニューを提供するのはもちろんですが、コロナ禍においても季節の食材や地場産物の使用、行事食では1月は雑煮、節分にはいわし料理の提供、汁物ではだし昆布・だしかつおを使用するなど、学校の給食を通じて少しでも和食の良さや食文化を子どもたちに伝えることができればと思っています。

参照：農林水産省HP

日	曜	11月の学校行事
1	月	委員会 体重測定 (5年) 6年被爆体験者講演会 (佐山小)
2	火	1・2年生校外学習 (京都市水族館) 体重測定 (3・4年) 読み聞かせ (6年)
4	木	ゆうホールバス 体重測定 (6年) 避難訓練 (火災想定) 2校時 フッ化物洗口
5	金	体重測定 (ひまわり・1・2年) 修学旅行説明会 (体育館 16:00)
8	月	クラブ (4~6年)
9	火	眼科検診 (ひまわり、1・2・6年) 13:50~
10	水	全校朝会
11	木	フッ化物洗口 ゆうホールバス 6年中学校部活動体験
12	金	
15	月	クラブ (4~6年)
16	火	持久走大会 眼科検診 (3・4・5年) 13:50~
17	水	児童集会 持久走大会 (予備日)
18	木	フッ化物洗口 ゆうホールバス 3年校区見学 (消防署)
19	金	6年修学旅行①
20	土	6年修学旅行②
22	月	6年修学旅行振替休業日 久御山学園あいさつ運動
24	水	久御山学園あいさつ運動
25	木	PTAあいさつ運動 オープンスクール5校時 ゆうホールバス PTA学級懇談会・学校運営協議会 (6校時) フッ化物洗口
26	金	3・4年生校外学習 (琵琶湖博物館)
29	月	クラブ③
30	火	就学時検診 (午後)

おしらせ

◇ オープンスクールについて

オープンスクールを以下のとおり実施します。
なお、教室内の過密を避けるために廊下からの参観をお願いします。教科等の詳細は後日配付しますお知らせをご覧ください。

また、換気のために廊下や教室の窓を開けますので各々で防寒対策をお願いいたします。

日時 11月25日 (木)

時間 5校時

(13時55分~14時40分)

◇ 持久走大会について

持久走大会を11月16日 (火) 午前中に実施する予定にしております。

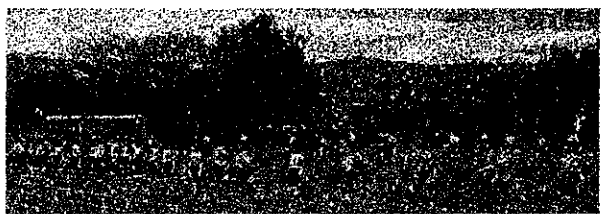
なお、詳細につきましては、後日配付しますお知らせをご覧ください。

◇ 体育参観

「みまリンピック 2021-成長の証-」

10月23日 (土) に実施した、みまリンピック 2021-成長の証-は、低・中・高学年による分散形式による実施となりました。感染症対策による制限がある中でも、6年生は、当日の係活動をはじめ、「今できること」を考案して様々な場面で活躍しました。

当日は、多くの方にご参観いただきまして、ありがとうございました。



【12月の主な行事予定】

- 1日 (水) 全校朝会
- 2日 (木) ゆうホールバス
- 6日 (月) 人権週間 (~12日)
- 8日 (水) 5年生校外学習 (アクトパル宇治)
- 9日 (木) ゆうホールバス (2学期最終)
- 14日 (火) 地域児童会・一斉下校引率
- 15日 (水) ~17日 (金) 午前中4校時 (給食あり)
- 20日 (月) 午前中4校時 (給食終了) 個人懇談会 (希望者のみ)
- 21日 (火) ~22日 (水) 短縮4校時 個人懇談会 (希望者のみ)
- 23日 (木) 短縮4校時
- 24日 (金) 終業式 PTAあいさつ運動 短縮4校時

◇ 最終下校時刻について

11月から最終下校時刻が午後4時30分となります。

だんだん日の入りが早くなります。児童の安全を考慮し放課後、学校に遊びにきた児童が帰る時刻も午後4時30分にしています。

ご家庭でも、交通事故や不審者には気をつけ、暗くなる前には、時間に余裕を持って帰宅するように声かけをお願いします。