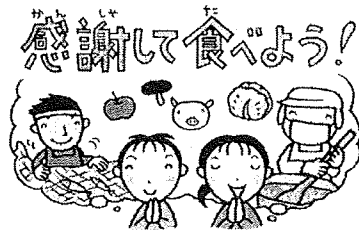




# 食育だより

平成29年11月22日  
網野学校給食センター

## 11月23日は「勤労感謝の日」



身の回りで働いているたくさんの人たちのおかげで私達は生きています。給食を例にとっても、見えないところで働いているたくさんの人たちの努力や苦勞が無ければ、毎日時間通りに食べることはできません。家での食事と同じですね。あいさつや食べ方などに気をつけることで、感謝の気持ちを表したいですね。

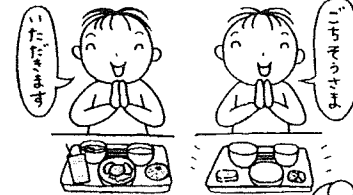
### よく味わって食べよう

よく味わっておいしく食べることが大切です。苦手なものも残さず食べることはもちろんですね。



### 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを言おう。

料理してくれた人だけでなく、材料の食べ物を育てたり届けたりしてくれた人、そして食べ物の命に感謝しましょう。



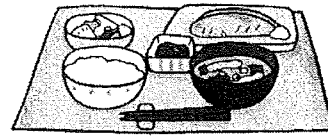
### きれいな配ぜん・片付けをしよう

おいしそうに見えるように、ていねいに配膳しましょう。きれいに食べたり後片付けをきちんとしたりすることも、食器を洗ってくれる人のためになりますね。



「いただきます」は食べ物の命をいただくことへの感謝、「ごちそうさま」は走り回って食事を用意してくれたことへの感謝を表す言葉です。

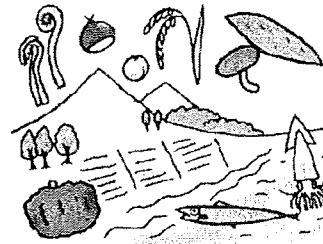
11月24日 和食の日 1124



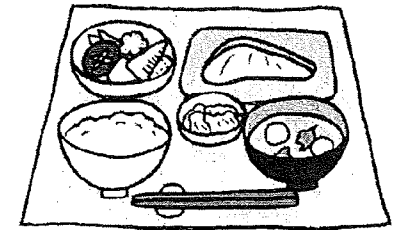
## 和食のよさって何だろう？

私達が普段あたりまえのように食べている日本の食事「和食」ですが、平成23年に「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、そのすばらしさが注目されています。和食の良さは、私達が気付かない意外なところにかかっているのです。

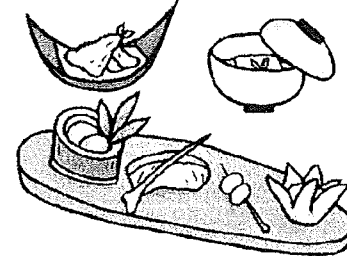
海・山・里といった豊かな自然でとれた食材に恵まれています。そんな食材の自然な味を、「だし」のうまみを上手に使って引き出しています。



ごはんを中心に野菜を多く取り入れ栄養バランスのとれた健康的な食事です。



旬の食べ物や季節に合った器を使い、自然の美しさや季節感を表しています。



年中行事と食事が深く結びついていて、行事のときにみんなで一緒に食べることで家族や地域の絆を強めてきました。



### あうちの方へ

ひじきの煮物、高野豆腐の含め煮、焼き魚、和え物・・・これらは子ども達が学校給食で意外とよく食べていたことがあるメニューです。(苦手だという子どももちろんいますが)。子ども達が苦手だと思われがちな和食ですが、和食のおいしさは子ども達にもしっかりと伝わっているようです。

とはいえ、味覚が形成される子ども時代にインスタント食品、ファーストフード、味の濃い加工食品などに舌を慣らせてしまうと、大人になってからもそういった味付けを好み、それが生活習慣病の要因にもなります。子どもの頃に和食の味、おいしさをしっかり覚えさせてあげましょう。

