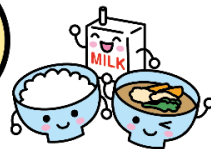




11月給食だより 上牧中学校



「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知っていますか？ 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。

むずかしい言い方ですが、春・夏・秋・冬の四季がある日本には、季節毎の食材や、行事がたくさんあります。給食でも、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、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

食事の時に「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



店頭と並んでいるお米に、「新米」と書かれている表示が目立つようになりました。
(新米とは、今年生産され、12月31日までに精白し、容器に包装された精米のこと。)
お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの

