

|| 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。



(一社) 和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」 ■の取り組み













店頭に並んでいるお米に、「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、I2月3I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













はしを上手に使えます か? 食事をきれいに食 べるには、はしの持ち方や 使い方がとても重要で す。正しい持ち方を確認 し、使い方を見直してみま しょう。



親指と人差し指の間の長 さの 1.5 倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすい ものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけ で食事をするのは日本だけの 習慣です。

②数字の「1」を書く ①えんぴつと同じよ ように、上下に動 うに、親指・人差 し指・中指で1本 かす。





③もう1本のはしを、 親指の付け根か ら、中指と薬指の 間に通す。



4上のはしを動かし、 はし先を閉じたり 開いたりして、食べ物 をはさみます



★「嫌いばし」〜やってはいけない、はしの使い方



















正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた 人は慣れるまで大変かもしれませんが、正しい持ち方を意識して、毎日 の食事で練習していきましょう。