



11月給食たより



都立港特別支援学校
校長 岡戸 良雄
栄養士 大野 有里

いい にほんしょく
11月24日は
「和食の日」



「和食」と聞いてどんな料理を思い浮かべますか？ 思いつくものの中にはルーツが海外にあるなど、難しい部分もありますが、「和食」は時代や環境と共に進化・発展・変化してきた料理です。ユネスコ無形文化遺産で登録された「和食文化」では、以下の4つを特徴としています。

- ◎多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ◎健康な食生活を支える栄養バランス
- ◎自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ◎正月などの年中行事との密接な関わり

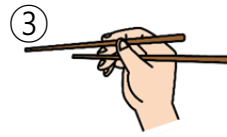
(参考) 農林水産省：和食を「未来」へ。

「はし」の持ち方を確認してみよう！

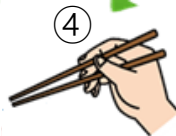


① えんぴつと同じように親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。

② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。



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、食べ物はさむ。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら

「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもろうさい、上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

ほんとうにきれい？

