



# 11月給食だより

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。

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えていいます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



## 11月15日 子どもの成長を祝う 七五三

七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



おしゃべり