



# 11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

## 給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

### 希望献立を募集します！

今までの給食の中で、もう一度食べたいものを下の用紙に記入し、担任の先生へ提出してください。給食なので、料理や食べ物の組み合わせを考えてください。希望の多い料理や組み合わせのよい献立は、3学期からの給食に取り入れる予定です。たくさんのご応募をお待ちしています。

|               |                           |                    |
|---------------|---------------------------|--------------------|
| 学校（ ）         | 氏名（ ）※氏名には必ずふりがなをつけてください。 | 学年・クラス（ ）          |
| 主食（ごはん・パン・めん） | 飲み物                       | 主菜（おかず：肉・魚・卵・豆腐料理） |
| 副菜1（おかず：野菜料理） | 副菜2（おかず：汁物・煮物）            | その他（ふりかけ・デザートなど）   |

※応募した献立が選ばれた場合には、3学期の献立表に学校名・学年・氏名が掲載されますことをご了承ください。

# はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

【正しい持ち方は⑤です】

左利きの人はこんな形

## 正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

- ① 1本のはしを、えびつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。
- ② 「1」の字を書くように、たてに動かす。
- ③ 親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。
- ④ 上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。

下のはしは動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事を使い方を練習していきましょう。

## はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。

|       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| たてばし  | わたしばし | さしばし  | よせばし  | なみだばし |
| まよいばし | もちばし  | ひろいばし | ねぶりばし | たたきばし |

## まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

|                                 |                                |                     |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。 | 食べ物が入っているおわんは口に持っていき、口を閉じましょう。 | みんなが楽しくなる話を心がけましょう。 |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------|