

食育便り NO.8

令和3年10月29日
五島市立久賀小中学校
文責：末留和恵



わしょく みなお

「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ご存じですか？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。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、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るなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日



(一社) 和食文化国民会議・制定

かてい じつせん わしょく とく

家庭で実践したい「和食」の取り組み

しょくじ 食事のときに「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



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を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。
※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの



11/8 いい歯の日



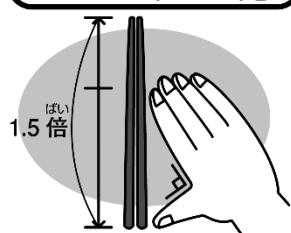
「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

めざ
自指せ!

めいじん
「はし名人」

じょうずつか
はしを上手に使えますか?
しょくじた
食事をきれいで食べるには、
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。

はしの選び方



おやゆびひとさゆび
親指と人差し指
の間の長さの
1.5倍が目安。

せいちょうあ
成長に合わせて、
つか使いやすいものに
か変えましょう。

じぶんせんよう
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。

はしの持ち方

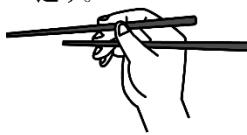
①えんぴつと同じよう
に、親指・人差し指・
中指で1本のはし
を持つ。



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。



はしの
動きかし方を
練習しよう！

うえうこさき
上のはしを動かし、はし先
とを閉じたり開いたりして、
たもの食べ物をはさみます。



した下のはしは
動きません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



まぜる



はさむ



つまむ



くるむ



きる



まとめる



すくう



はこぶ



ほぐす



はがす



×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



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

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。
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。