

令和8年 10月 30日

にしみたか学園

三鷹市立井口小学校

校長 鎌田 健吾

栄養士 島田 愛

11月給食たより

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

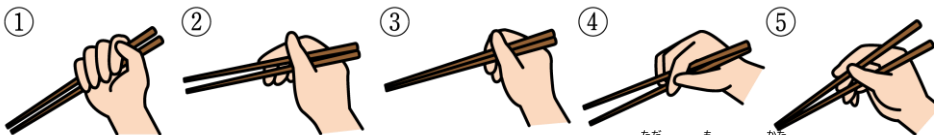
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

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？



【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。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、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。

した下のはしは動かしません。