



令和2年10月30日  
中能登町学校給食センター  
【中能登中学校】

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。新型コロナもあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会の様々な場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の念が深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れず、毎日の食事を大切にいただきましょう。

## 「和食」の心を知ろう!

11月24日は「いい日本食」こと、「和食の日」です。和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。海・山・里の豊かな自然が育む食材、うま味を生かした料理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養のバランスにも優れています。健康的な食生活のために、ぜひとり入れてみませんか。

### いぢゅうさんざい ご飯を主役に「一汁三菜」



日本伝統の和食の献立の基本は「一汁三菜」。主食のご飯に、汁物と三種類のおかず(主菜1品、副菜2品)で構成されます。この組み合わせの食事は、栄養のバランスを整えやすく、今、世界からも注目を集めています。

### 「うま味」を生かし、食材そのものの味を大切に



「うま味」は日本で発見されました。和食には、このうま味だけを取り出し、異なるうま味を組み合わせることで味わいを深めて料理に生かす技術があります。うま味で食材そのものの味を大切にします。



### 季節感を大切に、年中行事にも関連させて



和食は季節感をとても大事にします。四季の旬の食材を使い、煮物、酢の物、焼き物、蒸し物など調理法も多彩。年中行事に合わせた「行事食」もあります。



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

### 人への感謝 「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。



命に「いただきます」  
人に「ごちそうさま」

### 命への感謝 「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



### 80歳で20本の歯を



「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。

### Q. だらだら食べてよくないの?

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べる」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、虫歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



### よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。