

秋の深まりを感じる季節になりました。季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期です。好き嫌いをしないでしっかり食べて寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物をつくってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食に関わる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。



感謝して食べよう!

●「いただきます」のあいさつをしっかりしよう!

「いただきます」は、今日もつつがなく食事ができること、そして食べ物になった動植物の命に対する深い感謝を表したあいさつです。声を出してしっかりあいさつしましょう。

いただきます



●「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに!

「ご馳走(ちそう)とは、食事の用意のために駆け回り、一生懸命働いてくださった方々へのねぎらいの言葉です。感謝の気持ちを最後にあらためてしっかり伝えましょう。

ごちそうさまでした



●マナーを守って食べよう!

作る人の思いが込められた食事に、きちんとマナーを守って食べることで感謝の気持ちを表しましょう。



●「ぼっかり食べ」はやめよう!

1つの料理だけを続けて食べる「ぼっかり食べ」は、栄養の偏りが心配されるだけでなく、料理をえり好みして食べるような様子が、作った人をいやな気持ちにさせます。和食では特にしてはいけない食べ方です。

おかずは交互に

味の変化も楽しもう



ありがとう!

●後片付けは思いやりの心で!

食器を洗う人のことを考え、きちんと重ねて返し、スプーンや箸は向きをそろえましょう。食べ残しやごみはきまりに従って集めましょう。





11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
-------------------------------	--------------------------------	--	------------------------------

ふるさとの食文化を知ろう！

「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から、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物** (野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの)
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆ **なれずし** (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤** (魚介類を原料としたしょうゆ)
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？

