

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、販売する人など食に関わる人たちに感謝の気持ちをもちましょう。

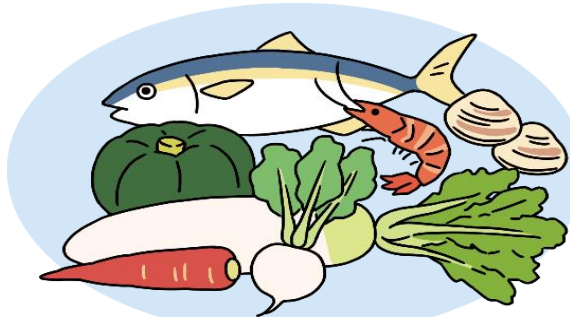


11月24日は「和食の日」です！

11月24日は「和食の日」です。海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも和食の特徴となっています。

素材そのものの味を生かす

南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。



健康的な食事

ごはんを主食とした「一汁三菜」を基本に。外来の料理も上手に取り入れ、「うま味」を活かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本の長寿や肥満防止に役立ってきました。



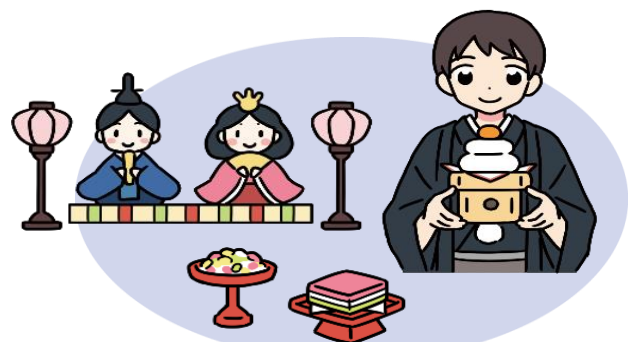
自然の美を表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、また季節の花をあしらったり、調度品や器にも気を配って季節感を楽しみます。



年中行事との関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事をすることで家族や地域のきずなを強めています。



感謝して食べよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日には宮中行事として、その年にとれた収穫に感謝する「新嘗祭」^{にいなめさい}が古くから行われてきました。秋の実りが出そろそろ時季です。自然の恵みへの感謝、また働くことの尊さについて思いをめぐらせ、感謝して食事をしましょう。

●「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



●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。



●「ばっかり食べ」はやめよう！

1つの料理だけを続けて食べる「ばっかり食べ」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



●「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



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。

