

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作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。



### ●「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。



### ●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。



## ありがとう!

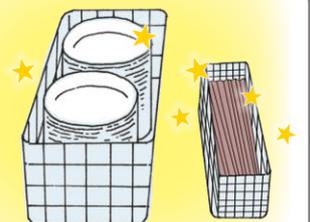
### ●「ぼっかり食べ」はやめよう!

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。



### ●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！

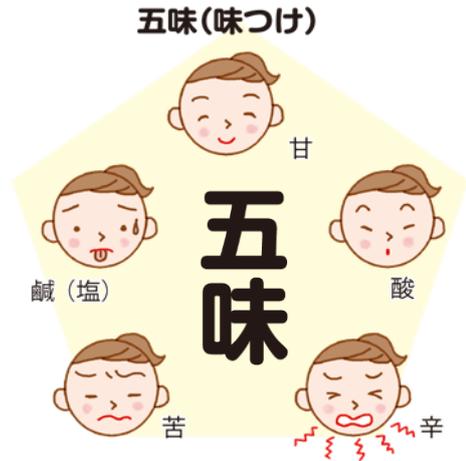
海、山、里と豊かな表情をもつ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれていることも和食の特徴となっています。

## 「五」に隠された和食の知恵

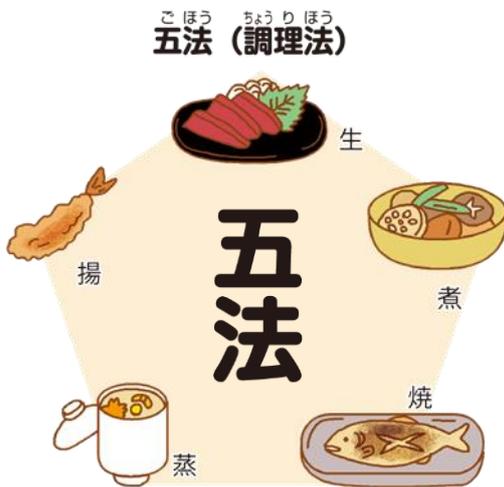
和食には、「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。



「五色」とは、白、黒(濃い色)、赤、黄、青(緑)です。彩りよく食べ物をそろえていくと、栄養バランスも整いやすくなります。



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。



「五適」とは、「適温」「適材(年齢などにあわせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。



## 11/8 い(1)い(1)歯(8)の白(ひ)



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。