

山々の紅葉も鮮やかに映え秋が深まってきました。もう冬の足音も聞こえてきますね。寒い冬に備えてしっかり食べて体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるように心がけましょう。



### 「和食」を見直そう!



(一社)和食文化国民会議・制定

「和食(日本の伝統的な食文化)」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることは知っていますか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあります。行事食や郷土料理など伝統的な食文化を大切にしましょう。

### 家庭で実践したい「和食」の取り組み

|                                  |                     |                         |                           |                  |
|----------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|------------------|
| <p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p> | <p>はしを正しく使って食べる</p> | <p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> | <p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p> | <p>旬の食べ物を味わう</p> |
|----------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|------------------|

### 積極的にとりたい「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

『まごわやさしい』とは食材の頭文字をとった語呂合わせで、バランスの良い食事の覚え方です。

和食では『まごわやさしい』の食材を多く使用しています。これらの食品には不足しがちな食物繊維や、ビタミン、ミネラルが多く含まれているので、意識して食べることで健康的な食生活になります。

給食では21日に「まごわやさしい献立」が登場します!

㊦(ごまなど種実類)

㊤(豆類)

㊩(いも類)

㊧(しいたけなどきのこ類)

㊦(わかめなど海藻類)

㊨(野菜類)

㊦(魚介類)

### 正しい箸使いが育む、和の心

正しいお箸の持ち方を身につけることは、マナーのひとつであると同時に、日本の伝統的な食文化を理解し、大切にすることを育むことにもつながります。ぜひ、ご家庭での練習にご協力をお願いいたします。



#### よく見かける間違った箸の持ち方



正しい持ち方



中指かけ持ち×



中指曲げ持ち×



その他×

### 10月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです!」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか?

10/1 やさいのピリ辛...キャベツ・きゅうり・にんじんに、生姜・にんにく・ごま油・醤油・酢・砂糖・一味で作ったタレを和えています。野菜のみのおかずにもかかわらず、ごはんがすすむと子どもたちに大人気でした。

10/10 かぼちゃの米粉チャウダー...この日は「目の健康によい献立」で、ビタミンAが豊富なかぼちゃがたっぷり入っていました。かぼちゃがペースト状になって、なめらかな口当たりで食べやすかったようです。

