

11月食育だより



千曲市キャラクター「あん姫」

《11月の目標》 感謝して食べよう

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



今月の献立から

材料	分量(4人分)
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1
豚肉	140g
かたくり粉	小さじ1
白菜キムチ	40g
つぼ漬け	40g
白菜	140g

～キムタクご飯の具～

- 作り方
- ①豚肉と白菜は千切りにする。
 - ②ごま油で豚肉、白菜を炒める。
 - ③白菜キムチ、つぼ漬けを入れ更に炒める。
 - ④醤油を入れ、水溶きでん粉を入れ仕上げる。
- ※白菜は入れなくてもいいですが、入れるとまろやかな味になります。

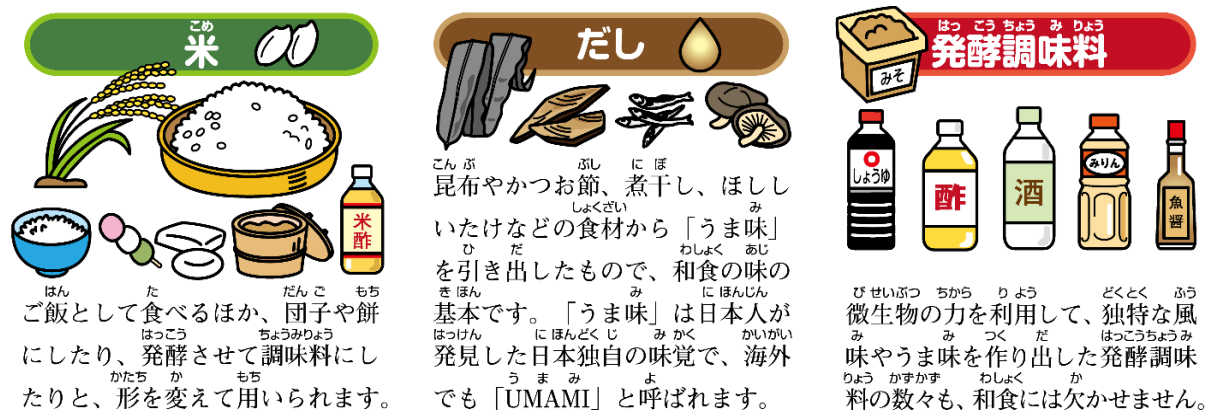
日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」に欠かせないもの



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

