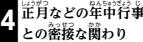
本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注 旨されています。この「和食」とは、料理のことだけで はなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれて きた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴が あります。持続可能な社会を実現するためにも大切にし ていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和 食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、 その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考え る機会にしていただければと思います。







季節の移ろいの表現









和食に欠かせない「ご飯

和後は、お来を炊いた「ご飯」を記念に、「汁」と「おかず (菜)」を組み合わせた「一汁 二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康 的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付い ています。

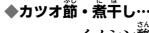


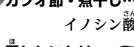


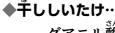
だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。

ったが、 治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタ ミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸 やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発覚され、音味・ 塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認め られています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

み せいぶん





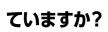






食器の正しい置き方を 「いただきます」「ごちそ

うさま」を、応を込めて言っ 知っていますか?



食事のあいさつには、 自然の恵みや生き物の のた。 会事が出来上がる までに関わった人たち への感謝の気持ちが込





ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に わんは、手に持って食べます。

箸を正しく持て ていますか?



置くのが基本です。ご飯や汁物のおしみます。箸のみで食事をするのは、

4 ながくての給食

令和4年度 2学期号













肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。もうすぐ インフルエンザなどの感染症が流行する冬が近づいてきます。

寒い日にはからだを温める食材を食べて、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう! 旬を感じることのできるいろいろな種類の食材を工夫して給食にとりいれていこうと思ってい ます。

長久手市立長久手給食センター

みんなで食べるとおいしいね!

共食とは?

家族や友人・職場や地域の人などと一緒に食事をすることです。 「何をつくろうか? | 「おいしかったね | と話し合うことも含まれます。

お家の人と一緒に 読んでね

最近では、忙しくて家族全員が食卓にそろう機会が減り、「こ食」が増えています。

こんなことありませんか? 「こ食 | クイズにチャレンジ!

___ の中には、どの漢字が入るでしょうか? 個、濃、粉、孤、小、固











労感や身体の不調が なく、自己評価が高 いことが、報告され ています。

小学生では、朝の疲

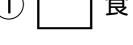
自分が健康だと 感じることができる

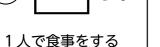
規則正しい食生活を 送ることができる

共食をするとこんないいことがあります!

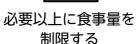
健康な食生活を 送ることができる

小学生では、主食・主菜 副菜をバランスよく食 べていることが、中学 生では多様な食品を食 べていることが報告さ れています。





食



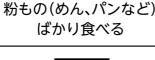






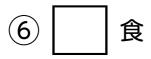
濃い味付けを好む

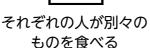
(3)





食べない







朝食欠食が少ないことが 報告されています。

生活のリズムが 整う

起床時間や就寝時間が 早く、睡眠時間が長い ことが報告されていま

子どもの食事で意識したい[こ食]

上記クイズに取り上げた6つの「こ食」のうち特に問題視されているのが「孤食」です。

30年ほど前、家族が一緒に食事をした回数は、1年のうち700~800回と言われていました。 しかし今ではその半分以下の300回程度まで減少している家庭も出てきました。

人と接する機会が少なくなると、コミュニケーション能力やマナーが身につきにくくなります。 また他の「こ食」を加速する原因にもなってしまいます。

例えば、子どもが冷凍食品をレンジで温めて、一人で食べることもあるでしょう。生活スタイル が多様化した時代、特に昨今の社会情勢では避けられないこともあります。毎日のようにこれを続 けていると、子どもは栄養バランスよりも自分の食べたいものばかりを選んで食べる「固食」状態 になってしまいます。

また、パンやパスタなど、子どもが好む「粉食」ばかりになったり、手軽な加工品ばかりだと「濃 食|につながり、好きな量を食べるようであれば「小食」の心配もあります。

「孤食」はさまざまな食の問題を引き起こしかねませんが、休日などにしっかり家族団らんの時間 をとるなどの工夫ができるといいですね。

家族と一緒にできそうなことを考えてみましょう!!

- 家族で食べる機会を今よりも増やす
- 家族で同じものを食べる

○ 食べながら会話を楽しむ

○ 時には、家族で料理を作る





まだ給食では新型コロナウイルス感染症対策のため、皆で会話を楽しみながらではなく黙食です。是 非ご家庭では、家族の誰かと食卓を囲んで楽しく食事をしていただけたらと思います。

参考文献:農林水産省ホームページ

即 (9) **国 9** (1) **劉** \[\bar{\Bar}\] 歴 ① え答のストでし貧コ!