

# きゅうしょくだより 11月

墨田区立隅田小学校  
校長 浮津 あゆみ  
栄養士 佐津川 節子

## ◆11月23日は「勤労感謝の日」です◆



「勤労感謝の日」とは、働いている人に「ありがとう」という感謝の気持ちをもつ日です。ずっと昔、食べ物（農作物）を作っている人たちは、「今年もたくさんできてくれてありがとう」と、その収穫の恵に感謝して「新嘗祭（にいなめさい）」というお祭りをしていました。それが「勤労感謝の日」となり、「勤労を尊び、生産をお祝い国民お互いに感謝しあう」日として、国民の休日に定められました。

### 給食に関わっている人たち



私たちが毎日食べている給食にも、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士、調理員さんなど、多くの人たちが関わっています。感謝してたべましょう。

### 食事の“あいさつ”の意味

#### 『いただきます』は命への感謝

自然の恵みや生き物の命をいただき、私たちの命をつなげていく感謝の気持ちを表す言葉です。



#### 『ごちそうさま』は人への感謝

食事を用意するために、関わった人たちへの感謝の気持ちを表す言葉です。



# ◆ 11月24日は「和食の日」です ◆



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、「和食・日本人の伝統的な食文化」を、次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を“いいにほんしょく”「和食の日」と制定しました。



## 和食の4つの特徴



### ①新鮮な食材と素材の味わいを活用。

日本は四季が明確で、国土は南北に長く豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。これら素材の味わいを生かすために、蒸す・茹でる・煮るなどの調理法や調理器具を使い、食事をおいしく食べるために工夫された、だし（出汁）などが「和食」の料理を支えています。



### ②バランスがよく健康的な食生活。

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。うま味を大切にすることで、塩分やカロリーのコントロールがされており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。主食や主菜、副菜を交互に口の中で調和させながら食べる（口中調味）のは和食独特の食べ方です。



### ③自然の美しさの表現。

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



### ④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育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで家庭や地域の絆が強くなります。

