11月 給食だより

令和８年１０月３０日
北区立滝野川紅葉中学校

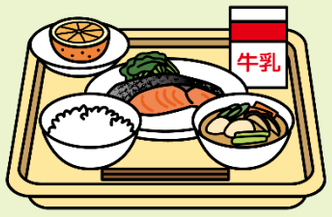
11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、２０１３年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が２０２４年に登録されました。毎年１１月２４日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、１１月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や、旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



給食から学ぶ 和食文化

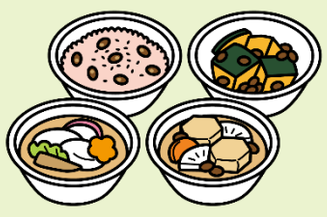
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

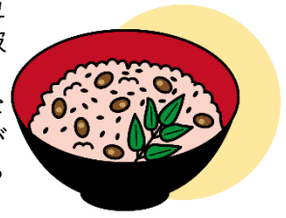


11月23日 お赤飯の日

お赤飯は、もち米に小豆などを混ぜて蒸したり炊いたりした料理です。古くから、小豆の赤い色に魔除けの力があると考えられてきたことから、お祝いのときに食べる風習があります。

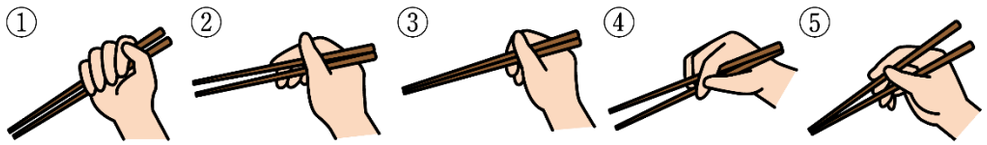
１１月２３日の「勤労感謝の日」は、もともと収穫に感謝する宮中行事「新嘗祭（にいなめさい）」が行われていた日です。新嘗祭で神様に供えられる「赤米」は、お赤飯のルーツの一つとされており、これにちなみ、赤飯文化啓発協会はこの日を「お赤飯の日」と定めています。

東京を中心とした関東の一部では、江戸時代の武家文化の影響から、小豆の代わりに「ささげ」を使うことがあります。これは、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の切腹を連想し、縁起が悪いとされたためです。そのほか、地域によって甘納豆や落花生を使ったり、里いもを加えたりと、さまざまなお赤飯が親しまれています。また、お赤飯には南天の葉が添えられることがありますが、これには「難（なん）を転（てん）じる」という願いが込められています。



はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【 正しい持ち方は⑤です 】



左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



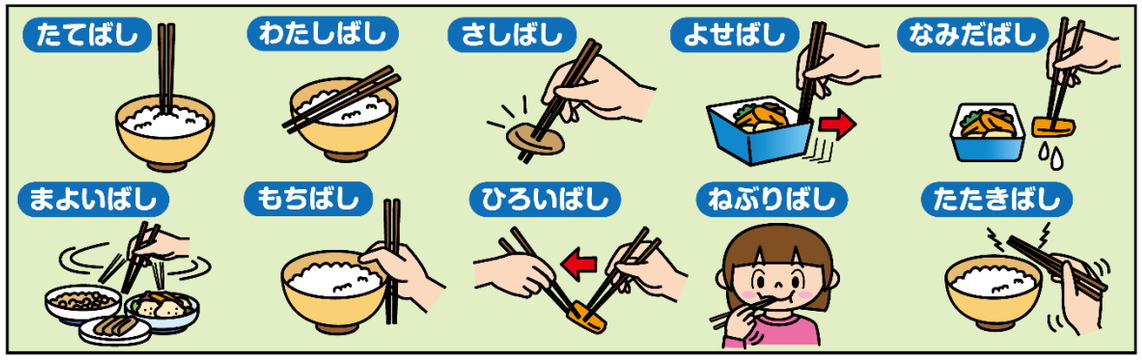
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。♪

