

食育Information

毎月19日
は食育の日



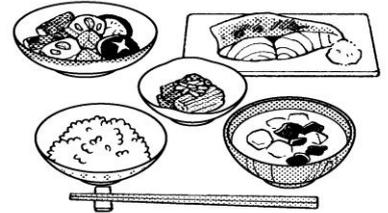
木々の葉が色づき、秋の深まりを感じます。今月は、「勤労感謝の日（23日）」や「和食の日（24日）」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物など自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々へ感謝をあらわし、和食文化を伝える大切さを考える機会としてみませんか。

そして、実りの秋です。今月の給食では、埼玉県産の米、パン（県産の小麦粉を使っています）、みそ（県産大豆と米から作っています）、しょうゆ（県産大豆と麦から作っています）、新座市本多の尾崎農園さんのさつまいも、さといも、にんじんを使う予定です。埼玉県や新座市で育った食べ物をおいしくいただき、健康な心身を守りましょう。

11月24日（いいにほんしょく）は「和食の日」です・・・和食文化を受け継ごう！

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



©少年写真新聞社2023

ふるさとの味、 食べていますか？ 伝えていますか？



南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」が、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

日本の郷土料理

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。学校給食にも、郷土料理や伝統的な食文化を受けついで献立が取り入れられ、地産地消を考える機会にもなっています。

農林水産省では、地域固有の多様な食文化を次世代に継承していくことを目的に、郷土料理のデータベース「うちの郷土料理」を開設しています。



年中行事(餅つき)

日本の伝統的な食文化「和食」の特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり



和食の献立

食育(マメ)知識

和ごはん月間

Let's! 和ごはんプロジェクトでは、「和食の日(11月24日)」を含む11月を「和ごはん月間」として、プロジェクトメンバー間の連携企画、各種イベント等を重点的に実施し、和ごはんを身近に感じられる機会をより多く提供していきます。



詳しくは

食文化【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/index.html>

