

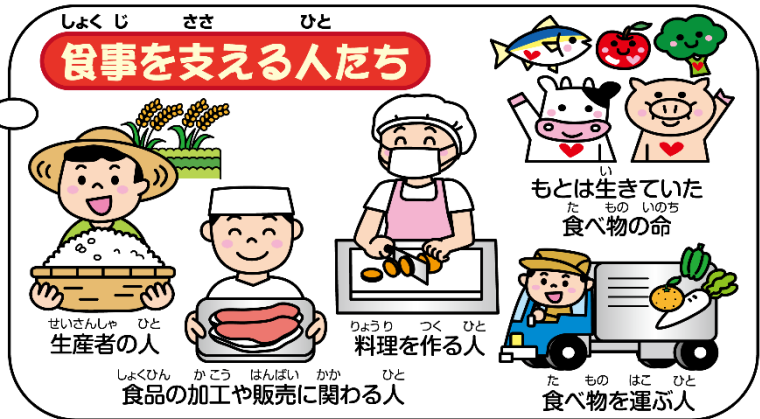
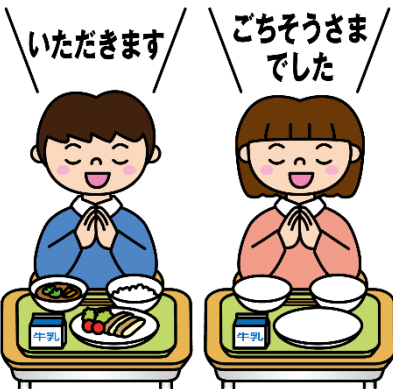


11月 食育だよ！

令和7年10月31日
日野市立日野第七小学校
栄養士 清水 緋乃

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。



11月15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、くげぶけでおこなわれていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。



千歳飴
健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。



赤飯
小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

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に登録されました。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」の特徴

たよう しんせん しょくざい 多様で新鮮な食材 も あじ ぞんちよう とその持ち味の尊重	けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を ささ えいよう 支える栄養バランス	しぜん うつく きせつ 自然の美しさや季節 うつ ひょうげん の移ろいの表現	しょうがつ ねんちゅうぎょうじ 正月などの年中行事 みっせつ かか との密接な関わり
---	--	---	---

「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べるほか、だんごもちにしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



こんぶ ぶし にぼし
昆布やかつお節、煮干し、ほし
しいたけなどの食材から「う
ま味」を引き出したもので、和
食の味の基本です。「うま味」
は日本人が発見した日本独自
の味覚で、海外でも
「UMAMI」と呼ばれます。



びせいぶつ ちから りよう どんとく
微生物の力を利用して、独特な
風味やうま味をつくり出した発酵調
味料の数々も、和食には欠かせ
ません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

しょっき ただ なら
食器を正しく並べ
ましょう



「いただきます」「ごちそ
うさま」を心を込めて
言いましょう



はし ただ つか
お箸を正しく使い
ましょう



ちいき つた きょうどりよう
地域に伝わる郷土料
理や行事食を味わっ
てみましょう

