



食育だより

日野市立日野第三中学校
校長 宮原 延郎
管理栄養士 梅田 法子

早いもので今年もあと1か月となりました。

冬休みは年越やお正月などイベントごとも多いですが、この時期は生活も不規則になったり、栄養が偏ったりしがちです。今年は新型コロナウイルスの流行もあり、さらにこれからインフルエンザやノロウイルスなどの流行もできます。受験をひかえた3年生をはじめ、みんなが気をつけなくてはならないことです。

体調を崩さないためにも、生活のリズムを整え、食生活を見直し、元気に新年を迎えましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

☆1年生に和食の食育授業を行いました☆

11月24日は語呂合わせで「いい日本食」「いい和食」の日として、和食文化を守り伝えていくことの大切さについて考える日です。それにちなんで、11月20日と11月27日に1年生に「和食の良さを知ろう」と題して、和食の食育授業を行いました。

授業の中では、和食や和食文化の特徴を学び、三中食育マイスター検定を行いました。高得点の生徒には、三中和食マイスター認定証を後日渡しました。

また、「味噌をお湯で溶いた味噌汁」と「味噌を出汁（かつおぶしと昆布でとりました）で溶いた味噌汁」の飲み比べを行い、出汁のうま味を体感し、和食の基本となる出汁のうま味が和食のおいしさを生む大切な役割をしていることを学びました。



☆ワークシートに書いてくれた授業の感想、和食を守り、伝えていくために自分ができることについて考えたことを抜粋します。

- 私は今回の授業を通して、和食について細かくしっかりと知ることができたと思います。今までの和食は「日本の料理」という部分にとらわれていましたが、マナーや5つの味など、料理だけではないことがわかりました。和食でのあいさつを自分がしっかり知り、行っていきたいと思いました。
- 今日の授業は和食を食べる時の箸の使い方やマナー、季節によって違う食文化などがわかってよかったです。
- 和食のことを学んで、作って、妹に教えたり、母親になったら子供にも教えてあげたいと思います。うま味は世界共通だなんて初めて知りました。和食はもっともっと世界に広がってほしいです。
- 日本は昔から色々なものを無駄なく使っているとわかり、ロスがないとわかった。
- 日本にしかない「いただきます」「ごちそうさま」は普段から忘れずに言うことで、未来にも残せていけると思います。また、実際にだしのうま味を感じて、改めておいしいなと思ったので、スープだけでなく、味噌汁もおいしく飲んで伝えたいです。和食文化の中でも、まだ行ったことがない日本の習慣や行事もあるので、伝統的なこともやりたいと思いました。はしのマナーや食事のマナーもしっかり守って食事をしようと感じました。
- これから日本で生きていく上で、この食文化をこれからの未来へとずっと続くようなものにしていきたいです。そのために一つ一つの味を大切にできるような人間になりたいです。
- ご飯を食べれるのもとても幸せなことだし、和食も食べれるということに感謝し、これから、家族に作ったりし、日本の伝統である和食を伝えていきたいです。日本人だけでなく、外国の方にも和食の良さを知ってもらいたいです。
- 和食を作り、子供やお年寄りに食べてもらい、そこから文化をひろげてもらう。外国の人も日本に興味を持っている人が多くいるから、文化だけでなく和食にもふれて知ってもらうようにする。
- 今日の授業を受け、昔から継承されてきた「和食」という文化がもっと先の未来まで受け継がれていけばいいなと思いました。一個人の私ができることは少ないかもしれませんが、これからも和食を食べて季節を感じたり、和食を調べ、作ってみたりすることによって、日本の伝統である「和食」に関われればと思います。季節や行事に様々な特色がある日本だからこそ、大切な文化が世界に認められた今、継承が絶やされることなく、これからも日本の食卓だけでなく、世界の食卓で世界中の人が笑顔になればいいと思います。