

12がっいただきます～す

令和5年度12月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

今年も残り1ヶ月になりました。2学期も残りわずかです。

小国にも初雪の便りが届きましたね。寒さに負けず、楽しい年末が送れるよう免疫力をアップさせる生活をしていきましょう。



和食を見直そう～世界に認められた私たちの食文化～

和食がユネスコの無形文化遺産に登録されて10年になりました。11月24日は「いい日本食の日」や「いい節の日」になっていて、給食では秋とだし(かつおだし)を意識した献立をいただきました。

普段の給食でも郷土料理を取り入れたり、旬の食材や地場の食材を多く使ったり、行事食を取り入れたり和食の良さを意識した献立になるようにしているところです。

和食文化の良いところは…?

① 旬の食材がたくさんあること

使っている食材で季節が分かります。はっきりとした四季がある日本ならではのです。



② 自然の美しさを表現した盛り付けで、おいしさだけでなく目でも味わえること

和食は見た目も重視。美しい盛り付けと美しい彩りで食欲もおいしさもアップします。

③ 魚や野菜が豊富で栄養バランスが良いこと

主食と魚・野菜をしっかり食べる子どもほど健康であるとも言われています。

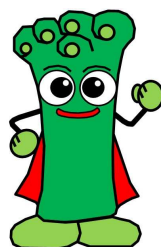
④ 行事食が食と密接な関わりがあり、自然を尊重する日本人の精神が現れていて、世界の様々な文化のひとつにあたること

12月は冬至や年越しの料理、1月は正月の料理など、行事や地域の祭などとの結びつきが強くなっています。節分・ひなまつり・端午の節句・七夕など、給食でも様々な行事食をしていますね。



和食のマナーもとても大事です。はしの持ち方や食べ方の所作も大変美しいと言われています。日本の和食を誇りに美しいマナーで食べてみませんか？

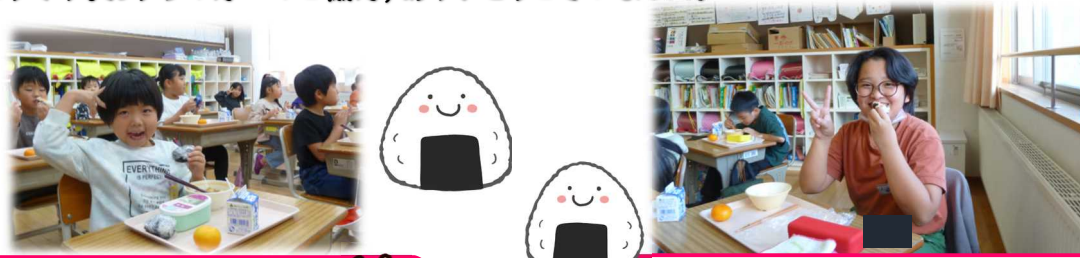
また、世界各国の料理が食べられる今だからこそ、日本人の知恵がいっぱいの和食を見直してみませんか？



自分で作る「おにぎりデー」!

10月30日(月)、自分で作ったおにぎりとお国の芋煮の給食。どのクラスでも、自分で作ったおにぎりを大満足の笑顔で食べていました。なんと4個も持ってきた強者も。きっと、おいしく食べたことでしょう。

おにぎりを初めて作った人、にぎるのが難しかった人、おにぎり作りが楽しかった人、それぞれ感じたことがあったようです。また毎日食事を作る事の大変さを知り、感謝の気持ちも持つことができたようです。おうちの方々のご協力、ありがとうございました。



自慢のおにぎり!上手にできて

自分で作ったおにぎりは100点満点!



今日は特別にみんなで丸くなって。雰囲気違ってまたおいしい!

2月には、小国小の大廊下にみんなの感想と写真を展示します。どうぞ楽しみに!!

今月の〇〇の日 12月22日は「冬至」

今年の冬至は12月22日。1年のうちで一番昼が短い日です。昔は冬至が1年の始まりとされていました。その日に「ん」のつく物を食べると運気がアップすると言われています。



運気がアップする食べ物は、人参・蓮根・南京(かぼちゃ)・金柑・饅頭(うどん)・银杏・寒天の7つなのだそうです。確かに、かぼちゃは小豆かぼちゃでいただきますね。かぼちゃは縁起がよい他にも、冬場の栄養不足を補う意味もあります。

また、ゆず湯に入るのは、ゆずが実るまでには長い年月がかかることから、「苦勞が実りますように」との願いも込められています。

