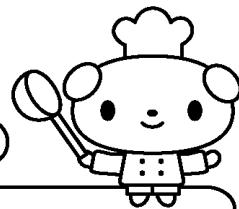


食事だより



令和7年度

11月

日が暮れるのが一段と早くなり、秋の深まりを感じますね。季節の変わり目は気温の変化などにより体調を崩しやすいので、旬の食材を取り入れてしっかり食事をし、生活リズムを整えて、これから来る厳しい寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

11月は19日に食育の日、24日に和食の日があります。食環境や食文化について考えるきっかけにしてみていただければ幸いです。

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へ登録されました。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」のことです、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

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



摂津市立認定こども園

「和食」に欠かせないもの



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

昆布やかつお節、煮干し、ほ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。

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作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

食器を正しく並べましよう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



今月の食育の日は摂津市立小学校・中学校との共通テーマを「SDGs」と決め、11月19日（水）の昼食に「ごはん、鯖の塩焼き・ブロッコリー、味噌汁」を提供します。

認定こども園では、給食で使用している地元の食材を通して、「地産地消」について考えます。

（目標13：気候変動に具体的な対策を）

毎日の食事に少し意識を向けてみましょう。