

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和6年度

11月号

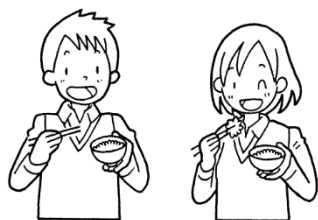
11月食育目標

普通科・総合ビジネス科：感謝して食べましょう
就業技術科：和食の良さを知りましょう



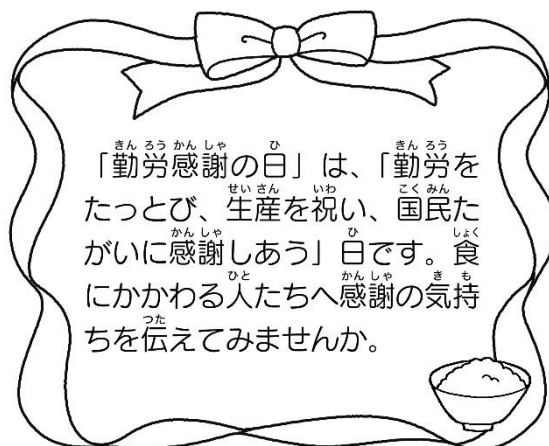
感謝して食べよう！

私たちが普段何気なく食べているものは、肉や魚に限らず、お米や野菜などもすべて命があったものです。また、食事が出来上がるまでには農作物を作る人、魚を獲る人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など多くの人が携わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう！



11月23日は 勤労感謝の日

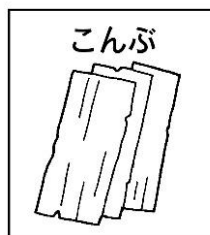
「勤労感謝の日」は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを伝えてみませんか。



和食とは？

和食とは、自然を敬い、自然の恵みに感謝する日本人の心が育んだ知恵や工夫、習慣のすべてを含んだ日本の食文化です。自然を敬う心は、食事の作法や、しきたりを生み、恵みに感謝する心が食材を無駄なく大切に使う加工技術や調理法を生み出しました。昔の人々の思いを大切に、日本の食文化を伝えていきたいですね。

和食の基本「だし」



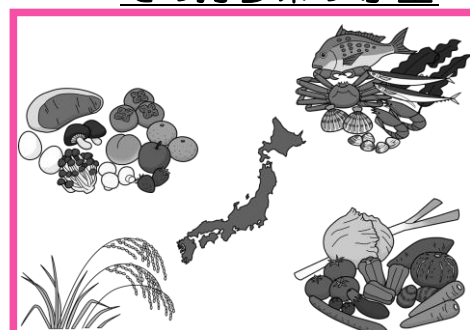
日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食の4つ特徴

世界に誇れる和食文化

11月24日は、11（いい）2（日本）4（食）という語呂合わせから、「和食の日」とされています。「和食」は2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。積極的に和食を食べることで、食文化の継承につなげましょう。

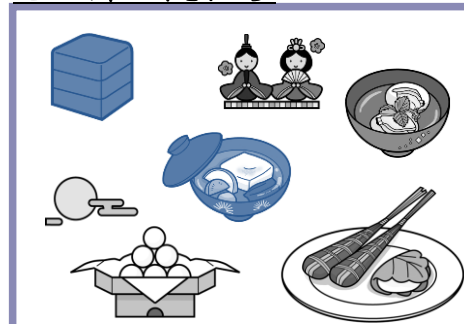
① 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重



② 健康的な食生活を支える 栄養バランス



③ 正月などの年中行事 との深い関わり



④ 自然の美しさや季節の 移り変わりを表現

