

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和2年度

11月号

11月24日は
和食の日



和食の良さを知ろう！



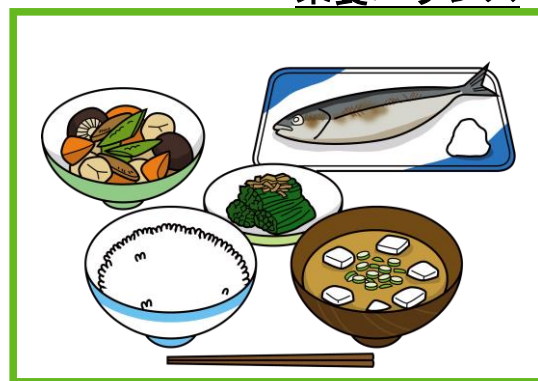
11月24日は、11（いい）2（日本）4（食）という語呂合わせから、「和食の日」とされています。「和食」は2013年にユネスコ世界無形文化遺産に登録され、世界でも注目を集めています。私たち、日本人として「和食」の良さとは何か改めて知っておきましょう。



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



感謝して食べよう！

今月の目標は、「感謝して食べよう」です。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、お米や野菜などはみんな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関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう！



和食とは？

和食とは、自然を^{うやま}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、新たな工夫をし、日本の食文化を伝えていきたいですね。

こんな料理も和食！

和食には、昔からある料理のほかに、海外から伝わった料理を独自のものに变化させた料理があります。日本の食習慣に合うように味付けを変えたり、作り方を変えたりして和食を作り出してきました。



カレーライス



オムライス



ラーメン



コロッケ



あんぱん



ナポリタン

和食の4つ特徴