



朝晩と日中の気温差で体調をくずしやすくなっています。

早寝、早起き、朝ごはんは規則正しい生活をする上でとても大切です。

温かいご飯と味噌汁で体の中から温めて、元気に登校しましょう。



『ありがとう』の気持ちを伝えよう

11月は、「勤労感謝の日」があります。日頃から身近にいる方や目に見えない所で働いて下さっているたくさんの方々のことを考えるよい機会です。

毎日、食事ができることに感謝の気持ちを込めて次のことに注意しながら食べましょう。



食べる前に「いただきます」のあいさつ



「いただきます」のあいさつは、食べ物となった動物や植物の命をいただいていること、そして食事ができることへの感謝の気持ちが表されたあいさつです。

よいマナーで食べる



よいマナーで美しくいただくことは、作ってくれた人がその料理に込めた思いを大切にし、感謝していることを表すことにつながります。

「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに



「ごちそうさま」は「馳走（走り回る）」という言葉から生まれました。食事をするために行われたさまざまな人の努力や仕事に感謝するあいさつです。

後片付けは思いやりの心で



洗って片付けてくれる人のことを考え、食器はきれいに重ね、はしやスプーンの向きはきちんとそろえます。ストローの袋がお盆についてないか確認しましょう。

和食のよさを知ろう！！

和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、和食のよさを知ってもらう取り組みが行われています。

その取り組みの一つで 11 月 24 日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」としました。和食は、世界に誇るべき日本の食文化です。是非、ご家庭でも和食のよさについて話し合いながら食事をしてみてはいかがでしょうか。今回は、和食の 4 つの特徴を紹介します！

和 食 の 4 つ の 特 徴

多彩で新鮮な食材と素材そのものの

味を生かす調理



南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土から四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに、素材の味わいを生かすことで調理技術や調理道具が発達しています。

栄養バランスのとれた健康的な食事



ごはんを主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。だしのうま味を生かし動物性油脂の使用を控えた和食は、日本の長寿や肥満防止に役立っています。

自然の美しさを表現



食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけではなく季節に合った食器を用いたりして季節感を楽しみながらいただきます。

年中行事との関わり



日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。