

食育・給食だより



令和6年11月

八代市立第二中学校 食育担当



10月は異例の残暑が続き、夏の制服でもすごせる気温でしたが、11月に入り気温が下がり冬服への衣替えとなりました。金木犀の香りがする中、文化祭も終わり、生徒会役員選挙の準備も進み確実に季節が進んでいることを感じさせます。

これから秋が深くなり冬に向かって寒さが増します。寒くて朝起きが遅くなり、朝ごはんを食べる時間もなくなることもあります。寒くなくても朝ごはんをしっかり食べる時間は確保しましょう。



夏
春



平成25年12月「和食;日本人の伝統的な食文化」が
ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食の食材は、南北に長い地形に海、山、里と四季の豊かな自然によってもたらされています。それらは、生命を育む水、キノコ、山菜、多種多様な魚、貝、甲殻類、海藻と様々な人の手で持ち込まれた野菜や穀類を使い、四季にあった料理を作り出しています。また、食材を生かす器や箸文化など「伝統的な和食」が形成され、ユネスコ無形文化遺産登録となりました。

和食の4つの特徴

特徴1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

- ・ 明確な四季と地理的多様性により、新鮮で多様な山海の幸を使用。
- ・ 食材の持ち味をひきだし、引き立たせる調理の工夫。



特徴2 健康的な食生活を支える栄養バランス

- ・ 米、味噌汁、魚や野菜・山菜といったおかずなどにより食事がバランスよく構成。
- ・ 動物性油脂を多用せず、長寿や肥満防止に寄与。



特徴3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

- ・ 料理に葉や花などをあしらい、美しく盛り付ける表現法の発達。
- ・ 季節にあった食器の使用や部屋の飾り。



特徴4 年中行事との密接な関わり

- ・ 正月を始めとして、年中行事と密接に関わった食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を強化。

