

# きゅうしょくだより



## 日本の食文化を見直そう

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。平成25年には、日本の伝統的な食文化である「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。豊かな自然に囲まれた日本の食文化には「自然の尊重」の心が表れており、その特徴が世界に認められています。また、栄養バランスの優れた健康的な食事としても注目されています。

### 和食の4つの特徴

#### 新鮮



多くの新鮮な食材と  
その持ち味を生かした料理

#### 健康的



栄養バランスに優れた  
健康的な食事

#### 季節感



自然の美しさや季節の  
移り変わりを表した盛りつけ

#### 行事



正月や節分などの  
行事との関わり

## 目指せ



## 「はし名人」

「はし」は、調理から盛りつけ、食事までをこなす、日本の食文化を支える存在です。はしを使う国は他にもありますが、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。

### 正しいはしの持ち方

チェックしてみよう

上側のはしは、親指・人差し指・中指で軽くもつ

上側のはしだけを動かす

はしの先をそろえる

下側のはしは、親指・人差し指の間にはさむ

### いろいろな使い方に挑戦してみよう



## 給食では「地産地消」を推進しています！

地産地消とは、「地域で生産された食べ物を、地域で消費する」ことです。田原市は農業が盛んです。給食では地元の野菜をたくさん使った給食を作っています。