

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、一日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事をバランスよくしっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。



食事のあいさつ、できていますか？

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもとと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



食材は動植物の命

わたしたちは、毎日さまざまな食材を食べています。米や魚、肉、野菜やきのこ、果物などは、もともとは動物や植物たちの命です。つまり、食べるということは命をいただくということなのです。

いただいた命は無駄にしないようにしましょう。食べられることや動物植物への感謝の気持ちを持って、調理をしたり、食べたりすることが大切です。



感謝を込めて、残さず食べよう！

私たちの食事は、多くの人々がかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

また11月23日は勤労感謝の日です。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」白と定められています。食事に携わる人、作ってくれる人など、身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？



食のことわざ

毎月、食べ物や食にまつわることわざを紹介しています。今月は日本人の食事に欠かせない「みそ汁」に関することわざです。

みそ汁一杯三里の力

意味：みそ汁を一杯飲めば、三里（約12km）も歩いて疲れないほど栄養豊富である。

昔の日本人の食生活は、「一汁一菜」といわれるように、ごはんのみそ汁、漬物あるいは簡単な惣菜といった質素なものでした。このような質素な食事にもかかわらず、幕末のころ江戸から日光まで馬で駆けつけた外国人が、馬と走り出した馬子（馬を引いて人や荷物を運ぶ人）が途中の休憩のときにも十分休むことなく、さらに駆けだす体力に「なんと日本人は強い」と驚いたことは有名な話です。

みそには大豆、米、麦などが使用されており、「大豆は畑の肉」といわれたように植物性食品のわりにはアミノ酸組成が素晴らしい食品です。とくにごはんに不足するリジンというアミノ酸を豊富に含むため、ごはんのみそ汁はベストな組み合わせです。そこに少しの魚が加われば、牛肉並みのたんぱく質をもち、これが長距離を走り抜ける基礎体力をつくってくれるというわけです。このようにみそ汁は日本人の食生活の基盤を構成する、必要不可欠な料理です。「みそ汁一杯三里の力」とか、「みそ汁は不老長寿のくすり」とことわざで伝えられるゆえんです。



みそ汁というと、塩分が気になる方もおられるかもしれません。みそ汁の具をたっぷり入れると、汁の部分が減り、みその量もおさえることができます。また野菜やいも、海藻などの具からとれるカリウムが塩分の排出に役立つので、臭だくさんのみそ汁は減塩にもつながります。



11/24 和食の日

日本の豊かな自然を生かし、栄養バランスもよい和食。この機会に和食のよさを見直してみませんか？

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通して未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



10月食育パズルの答え：しょくひんロス