

みなさんが毎日何気なく食べている食事は、生産者をはじめとして様々な人の働きがあってこそ! たくさんの苦労や努力によって支えられています。11月23日は『勤労感謝の日』です。この機会に、食べ物にたずさわっている方々について考えてみましょう。



Q. どうして食事の時にあいさつをするの?

A. 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちが込められています。



食料生産には多くの手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくらしたりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

時間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



買うことは応援



ある商品を買うことは、その商品やつくった企業を応援することになります。多くの方がよりよい商品を買ひ、問題のある商品を買わないことで、商品が改善されたり、企業の姿勢をかえたりすることにつながります。



新米も登場してきてご飯がおいしいこの季節、和食のすばらしさに今一度、目を向けてみましょう。

11月24日は
いい和食の日

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じ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 

作ってみよう!



おだしがおいしい 吉野汁レシピ

<作り方>

①だしをとる

- (1) 鍋に水をはり、さつとを洗った昆布を入れ30分程度おく。
- (2) 火をつけ、沸騰する直前に昆布を取る。
- (3) 沸騰したら火を止めかつお節をいれ、2~3分置いた後、こす。

②材料を切る。

- とり肉：1.5cm大 豆腐：1cm角
干し椎茸：戻してスライス
人参：いちよう切り 小松菜：2cm
長ネギ：小口切り しょうが：おろす

③だしにとり肉、人参、干し椎茸を加え、中火で煮る。

④人参がやわらかくなってきたら豆腐と調味料を加え、味を見る。

⑤小松菜、ねぎ、しょうがの汁を加え少し煮たら完成。

材料<給食4人分>	
とりもも肉	100g
絹豆腐	1/2丁(150g)
干し椎茸	1枚
人参	1/3本
小松菜	1/4束
長ねぎ	1/2本
しょうが	1かけ
かつお節	8g
昆布	1g
水	500cc
塩	2g(ひとつまみ)
しょう油	大さじ1/2