

しょく いく



食育だより



元気 やる気 思いやりのある雀央っ子

宇都宮市立雀宮中央小学校

令和7年度11月号

11月12日(水)

おにぎりの日

かぞくで
よんでね

11月12日(水)は【おにぎりの日】です。自分でおにぎりを作って持つてきましょう！給食のご飯の量は、1・2年生140g、3・4年生160g、5・6年生200gが目安になっています。おにぎりを作る時のご飯量の参考にしてください。

★おうちの方へ★

おにぎり作りの相談や、実施後の振り返りの「おうちの人からのひとこと」など、お忙しい中かとは思いますが、よろしくお願ひいたします。親子で食について共に考え、子供たちの食への関心を高め、生きる力を育んでいきますよう、ご協力をよろしくお願ひいたします。

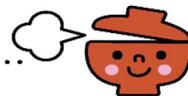
11月24日(月)和食の日

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、食に関する生活のルールなどのいろいろなことで、4つの特徴が挙げられています。

「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味を生かした料理



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさを旬の食材や盛り付けで表現



正月などの年中行事に合わせた特別な縁起のある料理



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう

