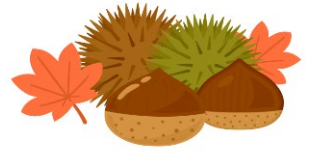




給食だより



秋も一段と深まり、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。朝晩も冷え込み空気も乾燥してくると風邪を引きやすくなります。寒い日には、体を温める野菜（根菜類）を食べ睡眠を十分に摂り冬に備えて寒さに負けない体づくりを意識しましょう。

11月24日は、和食の日

和食文化を次世代に向けて保護・継承していくため11月24日は“いい日本食”『和食の日』と制定されました。
和食には、日本人が大切にしてきた自然を尊ぶ心や習わし、多くの知恵が詰まっています。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身に付けたいものです。左手にご飯茶碗を持ち、右手に箸を持つのが和食の基本です。配膳方法も左がご飯、右が汁物、汁物の上に主菜、ご飯の上に副菜、真ん中に副々菜を置きます。一緒に食べる大人が子どもに伝えたい日本の食文化ですね。
(左利きの方は逆でも OK)

出汁とは？



昆布や鰹節を煮出した汁のこと。

出汁のうま味は和食の味の基本となります。

- ・ 昆布
- ・ 煮干し
- ・ 鰹節
- ・ しいたけ など



七五三



七五三は子どもの成長をお祝いする行事です。

女の子は3歳と7歳、男の子は5歳でお祝いするのが一般的です。医療が未発達な昔は、乳幼児の死亡率が高く、「7歳までは神のうち」とされ、子どもが七五三までの年齢まで育つことは大きな喜びだったそうです。

☆七五三の行事☆

赤飯 … 「赤」という色は邪気を払う力があり魔よけの意味があります。

寿司 … お祝いといったら寿司も喜ばれます。てまり寿司は子どもも食べやすくお勧めです。

鯛 … めで「たい」という語呂合わせから鯛の尾頭付きの焼き魚も人気です。

海老 … 長寿を意味する食材でお祝いにぴったりの食材です。

