

# 給食だより

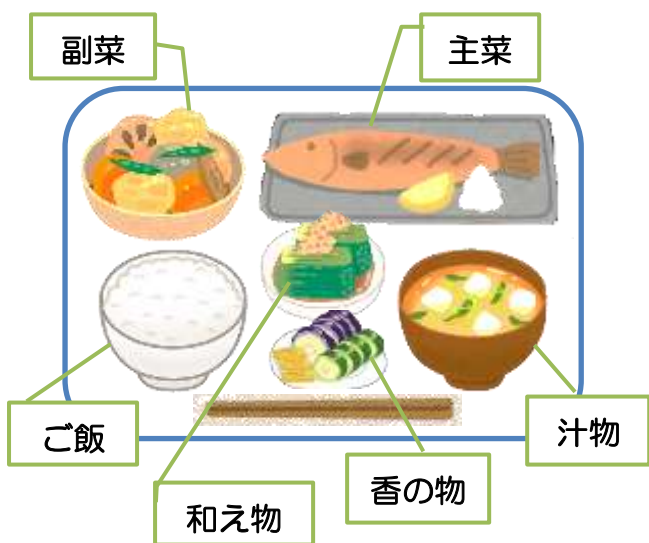
文京区立文林中学校

平成 28 年 11 月 7 日

朝冷の冷え込みが増してきて、だんだん冬の訪れを感じる季節になってきましたね。学芸会という大きな行事も終わり、ほっとしたのではないのでしょうか。2 学期もいよいよ折り返しに入りました。寒さに負けず、1 日 1 回は温かい汁物を摂り、身体を温めて風邪の予防に努めましょう。

## いい にほんしょく 11 月 24 日は和食の日

11 月は和食月間です。そして 24 日は和食の日。平成 25 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に登録されたことをきっかけに制定されました。一人ひとりが和食について認識を深めて、和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるように、この日は、文京区内の学校で一斉に和食献立を実施します。



### ☆ 一汁三菜

伝統的な和食の形は、主食であるごはんのみそ汁などの汁物に、主菜、副菜、酢の物や和え物といった 3 種類のおかずを組み合わせたものを言います。箸休めとして香の物（漬物）を付けることもあります。この組み合わせは世界的に見ても健康的な食事として注目されています。栄養のバランスが良いため、日本人の平均寿命が長い理由とも言われています。

### ☆ 魚沼産のコシヒカリ

24 日の給食では、100%魚沼産の新米コシヒカリを提供予定です！

平成 25 年度から文京区と新潟県魚沼市は、子供たちが豊かな自然体験ができるように相互協力の協定を結び、区立小学校 6 年生が魚沼移動教室に行っています。そんな文京区とゆかりのある魚沼市で栽培される魚沼産のコシヒカリは、日本穀物検定協会の特 A ランクがつくブランド米としても有名です。お米の発育に適した土壌、豪雪による豊富な雪解け水、昼夜の寒暖差が激しい山間気候により、お米の旨味となるデンプンをしっかり蓄えこむため食味のおいしいお米に育ちます。普段の給食とは違う品種なので、コシヒカリ特有の独特な甘みや新米の香り、お米のつやなど五感で味わって食べてみてください。



知っていますか？

# おはしのマナー！



日本食に欠かせないおはしですが、知らず知らずのうちにマナー違反となる使い方をしていませんか？  
全て数えるとなんと約 30 種類あります。おはしの使い方は日本人として知っておきたい食事のマナーのひとつです。和食月間である今月、食事の作法について合わせて学んでみましょう！今回はほんの一例です。



## ☆探りばし

食器な中をかき混ぜて、中身を探ること



## ☆渡しばし

食事中茶碗の上に箸をかける  
と、「もういりません」という意味になる



## ☆突きばし

箸で食べ物を突き刺して  
食べる



## ☆迷いばし

何を食べようか迷い、あちこちに  
動かすこと



## ☆寄せばし

箸を使って器を手前に寄せる  
こと



## ☆噛みばし

箸の先端を口にくわえること



## ☆指しばし

食事中に箸を使って人のことを  
指すこと



## ☆はし渡し

箸と箸を使って食べ物のやり取  
りをする



## ☆ねぶりばし

箸についたものを口でなめ  
て取る

## 23日は勤労感謝の日

毎日の給食もたくさんの人たちの協力でできています。食事の最初と最後あいさつには、食事を作るために走り回ってくれた人への感謝の気持ちを表す、という意味があります。心を込めて「いただきます」「ご馳走さまでした」のあいさつをしましょう。

## 11月の行事食

- 11日 【ふれあい給食】
- 15日 【郷土料理：佐賀】
- 24日 【和食の日】
- 25日 【郷土料理：奄美大島】

