



## 「和食」の特徴や良さを知ろう



11月24日は「いい日本食」のごろあわせで「和食の日」とされています。2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。私たちが何気なく食べている「和食」の特徴や良さをあらためて知っておきましょう。

### ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は海や山など豊かな自然に囲まれているため、各地で地域に根ざした多様で新鮮な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具も発達しています。



### ② 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜（おかず）を基本とする日本の食事スタイルは栄養バランスがとりやすいと言われています。また、「だし」のうま味を上手に使うことによって脂質や塩分を抑え、長寿や肥満防止に役立っています。



### ③ 自然の美しさや四季の移ろいを表現

季節の花や葉などで料理を飾ったり、季節に合った調度品や器を利用して季節感を楽しみます。



### ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、絆を深めてきました。



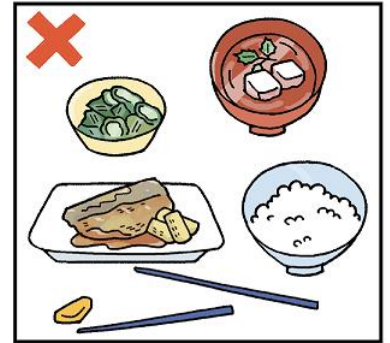
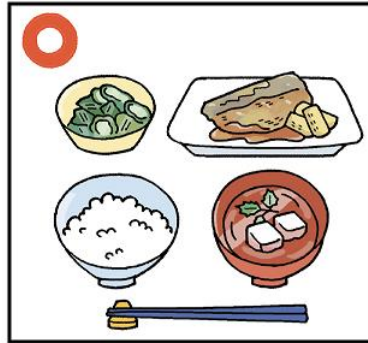
このように私たちは地形や気候などの自然の環境にも恵まれて「和食」をおいしくいただくことができています。四季折々の旬の食材や行事食は給食でも意識して取り入れています。和食のすばらしさを受け継いでいきましょう。

# ～・～ 身に付けよう！ 食事のマナー ～・～

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器を正しく並べ、茶碗をきちんと持つことで食べこぼしを防ぎ、見た目も美しく見えます。

## 和食の食器の並べ方

ごはんは左側、汁物は右側、  
主菜を右奥に、副菜を左奥に  
置きます。はしは、はし先を  
左に向けて、手前に置きます。

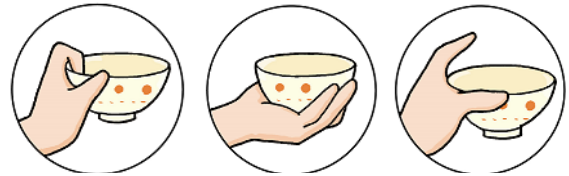


## 茶碗の持ち方



親指を茶碗のふちに向け、  
ほかの指はそろえて底にあてます。

## こんな持ち方はやめよう



指を茶碗のへりにひっかけたり、親指を中に  
入れたりする持ち方は、器が安定しにくく、料理を  
こぼす原因になります。

保護者の皆様へ

## 学校給食における食物アレルギー対応食 事前説明会についてのご案内



吉川市では卵・乳の除去を基本とした食物アレルギー対応食の提供を行っています。  
つきましては、保護者の皆様を対象に食物アレルギー対応食についての事前説明会を開催しますので、  
出席される方は電話でお申し込みください。

日時 令和5年12月 8日(金) 13:30～  
令和5年12月13日(水) 13:30～  
会場 吉川市学校給食センター(吉川市大字川藤3265番地1)  
2階多目的会議室  
申込 電話で学校給食センターへ Tel: 048-940-0790

対応食の種類は

- ①卵除去食
- ②乳除去食
- ③卵乳除去食の3種類で、  
個々の症状に合わせた  
対応は行いません。

※新たにアレルギー対応食の提供をうける場合は、必ず参加していただく必要があります。