

秋も深まってきました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会としてはいかがですか。

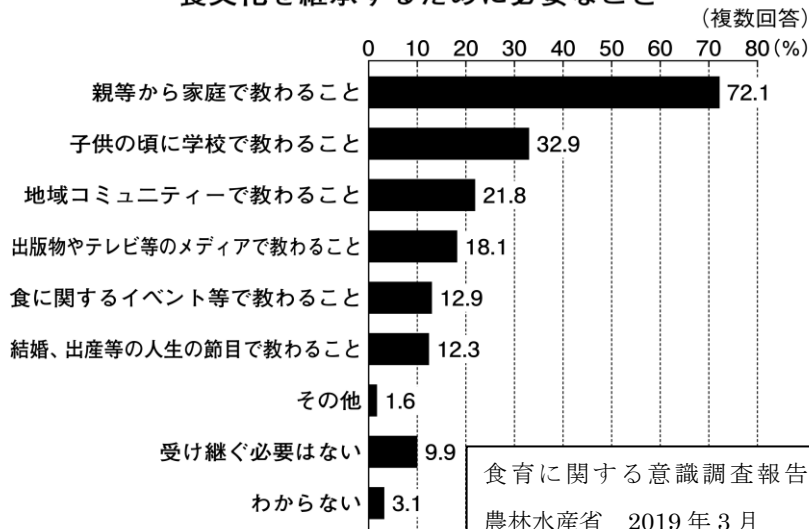
受け継いでいこう！和食文化



和食は、2013（平成25）年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかかわりがあります。家庭で和食のよさや食文化について話合ってみてください。

Data 見る食育 ▶▶▶ 食文化の継承

食文化を継承するために必要なこと



郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、はしづかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるか聞いたところ、「受け継いでいる」は69.3%、「受け継いでいない」は28.1%でした。左のグラフは「受け継いでいない」と回答した人に食文化を継承するために必要なことをたずねたもので、家庭で伝えることが大切と考えている人が多いことがわかります。家庭と学校とで連携していきましょう。

クイズ

11月8日はいい歯の日です。よくかんで食べると歯に良いことがたくさんあります。では、クイズです。よくかんで食べると、だ液がたくさん出てきます。だ液の働きで正しいのはどれでしょう？ 下から選んでみましょう！

- | | |
|-----------------|----------------------|
| ①食べ物の消化・吸収を助ける。 | ②口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。 |
| ③食べ物の味がよくわかる。 | ④食べ物をのみ込みやすくする。 |

答え ①②③④のすべてです。 よくかんで食べましょう。