

11月食育だより



ふるさとの食文化を知ろう！

「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てから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）

岩手県・金婚漬け / 京都府・すぐき漬け / 鹿児島県・山川漬け

◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いずし / 滋賀県・ふなずし / 和歌山県・さばのなれずし

◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょつぷ / 石川県・いしる / 香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向けてみましょう。



食事の「手」、どうしていますか？

おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？

ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪く

なっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわ

ん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持

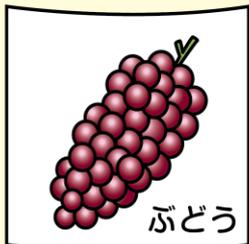
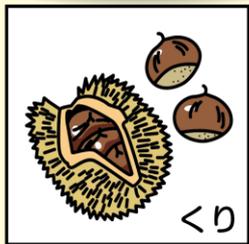
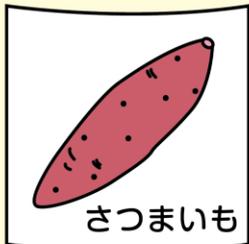
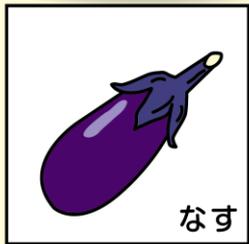
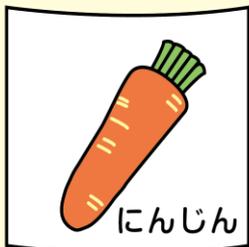
てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

せん 線であつなこう!

あき た かんじ 秋の食べもの漢字

えいご 英語クイズ

あき た なら
秋においしい食べものカードが並んでいます。
かんじ えいご
漢字と英語のカードをそれぞれ線であつないでみましょう。



こたえ

栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato

