

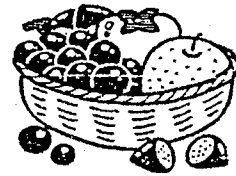
EAT 通信 11月

平成30年
(2018年)
和歌山市立 小倉小学校

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので服装に気をつけ、こまめな手洗い

や、うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。



日本の食文化を見直そう



平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定しました。

♪♪おうちのひとといっしょによみましょう♪♪

11月23日(金)は、勤労感謝の日です

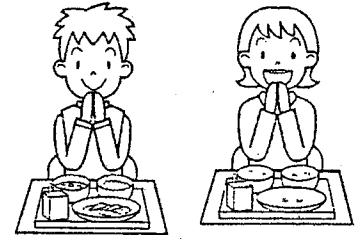
私たちの食生活は、多くの人や物に支えられてなり立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて行い、食事をいただきましょう。

月目標 「感謝して食べよう」

☆ 「いただきます」「ごちそうさま」と

感謝の気持ちをこめてあいさつしよう。

☆ 食べ物を残したり、粗末にしないようにしましょう。



和食の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 **新鮮**
- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活 **健康的**
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 **季節感**
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり **行事**



～ 食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう ～