



先月から、みかんや、きのこ、栗、鮭、さつまいもなど秋の旬の食材を使った献立を取り入れてきました。今月も、ブロッコリーやさといも、柿に加え、山本町産のさつまいも、三豊市産の食べて菜、香川県産のはまちや青のり、チヌ団子など、引き続き旬の食材を使った献立を取り入れています。使用食材の変化からも秋の深まりを感じてもらいたと思います。秋には食欲が増しますが、これは冬の寒さに備えるために必要なことです。食べ過ぎには注意しつつ、早ね・早起き・朝ごはんの習慣も続けて、寒さに備えましょう。

11月は実りの秋が出揃うだけではなく、7日「立冬」、8日「いい歯の日」、23日「勤労感謝の日」、24日「和食の日」など、食にまつわる日が多くあります。自然の恵みと多くの方々の働きについて改めて考え、感謝して食べましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知ろう!

大切なものを「頂く」「戴く」



昔の人は、大切な物をもったときに、感謝の気持ちを表すために、もらった物を頭の上にのせるしぐさをよくしました。「頂く」は、このことが元となって生まれた言葉と考えられています。

「命」をいただく



「いただきます」というあいさつは、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝しておいしく食べます」という思いから生まれた言葉です。

人々の働きに「ごちそうさま」



「ごちそうさま」は漢字では「御馳走様」と書き、「かけまわる」という意味があります。まるでかけまわるかのように熱心に、食事の用意をしてくださった方々のご苦労をねぎらう言葉です。

新世紀救世食伝説

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることがもっと楽しくなります。

和食真健第一奥義

多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にしたい料理がたくさんあります。

和食真健第二奥義

健康的な食生活を支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

和食真健第三奥義

自然の美しさ季節の移ろい



和食には食べて味わうだけでなく、目で見て、香りを楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

和食真健第四奥義

年中行事との深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事することで家族や人々のきずなを深めてきました。

地球を救え!

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

ただいま克服中...

弱点は食塩

日本の食生活の課題の1つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

