

# 2023年度 11月号 明石市立幼稚園 給食だより

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にも美味しい秋を味わいましょう。

## 11月23日 勤労感謝の日



もともとは「新嘗祭（にいなめさい）」といって、その年の収穫を神様に感謝する日でした。

現在は、全ての勤労と生産に感謝する日として「勤労感謝の日」となりました。

幼稚園の給食も、食べ物の生産者や給食を調理している調理員、幼稚園へ給食を配送する配送員など、多くの人に支えられて給食を提供しています。

普段食べている食事がどこから来るのかを知り、それに関わる人たちに感謝して給食をいただきましょう。



### 食事のあいさつ いただきます

「いただきます」の「いただく」は、肉、魚、野菜など生き物の命をいただくこと、自然への感謝の気持ちが込められた言葉です。

また、食材そのものへの感謝だけでなく、食事にかかわったすべての方へ感謝する意味もあります。

### 食事のあいさつ ごちそうさま

「ごちそうさま」は、漢字で書くと「ご馳走さま」となります。「馳走」という字は「走りまわる」、「奔走する」といった意味です。

昔は現在のように手軽に食材を手に入れることができませんでした。

食事を用意するために、走り回って材料をそろえ、手を尽くしてくれたことに対する感謝の気持ちを表します。



## 11月24日 「和食の日」

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていく願いがこめられ、11月24日【1（い）1（い）24（にほんしょく）】が「和食の日」と制定されました。

参考：和食文化国民会議

### 和食文化の特徴

多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

・日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。

バランスがよく、健康的な食生活

・一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

自然の美しさの表現

・食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴の一つです。季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しめます。

年中行事との関わり

・日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。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、家族や地域の絆を深めてきました。