



きゅうしょくだより

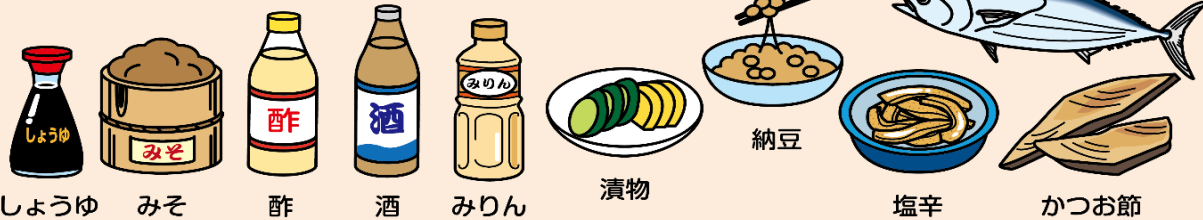
令和5年 11月
上尾市立大石南小学校
校長 勝 雄一
No.7

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、麴などに漬け込んだもの）
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
- ◆魚 醤（魚介類を原料としたしょうゆ）



☆11月の給食に埼玉県郷土料理、「かてめし」「ゼリーフライ」「おっきいこみうどん」が登場します！☆

食事の「手」、どうしていますか？

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。

おわんの持ち方



4本の指の上に乗せ、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？