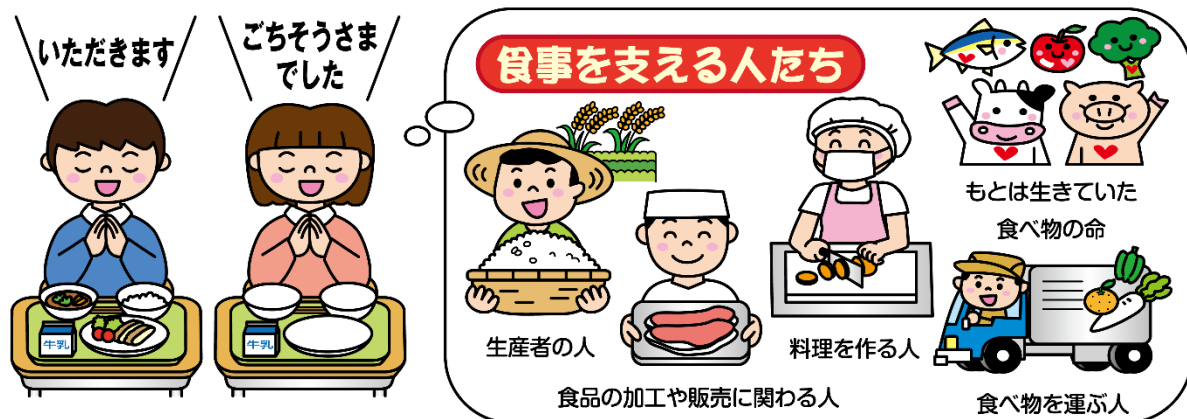


# 11月給食だより

No.488 発行:阿見町立学校給食センター

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることということを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



## 11月15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。

## 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、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へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴			
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり



茨城県立医療大学からの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

### 【雨と甘いもの】

少しずつ過ごしやすい日も増えてきましたね。ただ、季節の変わり目は体調管理も難しく、台風なども発生するこの時期は「身体がだるいなあ」「頭が重いなあ」という不調もきたしやすくなります。さて、みなさん、甘いものは好きですか？ チョコレートやジャム、クッキーにグミ…わたしも大好きです。勉強をしながら、つつい食べ過ぎてしまいがちですが、この時期に体調を崩しやすい人は、少しだけ甘いもののとりすぎに気をつけてみてください。東洋医学ではこの時期を「長秋」と言います。この時期の身体は、湿度の影響を受けやすく、さらに甘いものを摂りすぎるとみんなの体を元気いっぱいにするエネルギーをめぐらせる力が弱くなると考えられています。天気の良い日や台風が来そうな時には、チョコレートのあと一口…をグツとがまんして、晴れの日を楽しみに待てる力をたくわえておきましょうね。

茨城県立医療大学 医科学センター 助教 石山すみれ